https://telegram.me/aedahamlibrary

மனக்குறை வேண்டாம்

உடல் எடைக் குறைப்பு செய்யுங்கள்

ருஜுதா திவேகர்

‘ருஜுதா என் உடலில் மட்டும் மாற்றங்கள் செய்யவில்லை என் மனதிலும் ஆத்மாவிலும் கூடத்தான். என் வாழ்க்கையில் நிகழ்ந்த மிகச் சிறந்த விஷயம் அவரை சந்தித்தது தான்!’

கரீனா கபூர்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

மனக்குறை வேண்டாம் உடல் எடைக் குறைப்பு செய்யுங்கள்

ருஜுதா திவேகர்

தமிழில்: Dr. ஷ்யாமா சுவாமிநாதன்
மிஸ்டிக்ஸ்ரைட்

MYSTICSWRITE
Content Developers & Editors

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

பிபோ, இது உனக்காக...

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

உள்ளடக்கம்

முன்னுரை - கரீனா கபூர்

அறிமுக உரை

- எளிமையே வாய்மை
- இந்தப் புத்தகம் பற்றி
- இந்தப் புத்தகத்தைப் பயன்படுத்துவது எப்படி?

1. இதுவல்ல உணவுக்கட்டுப்பாடு

- உணவே தண்டனையாக : மாற்று உணவு முறை
- மித மிஞ்சிய உணவுக் கட்டுப்பாடு பலனைத் தராது :
- உடற்பயிற்சியும் உணவுக் கட்டுப்பாடும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடையது-இல்லை, அப்படியில்லை.
- உடற்கூறுகளை அளவெடுத்தல்
- ஒரே அளவு, அனைவருக்கும் பொருந்தாது
- குறைந்த கொழுப்பு மற்றும் சர்க்கரையற்ற மாற்றுப் பொருட்கள் பற்றிய உண்மைகள்
- அனைத்து உணவுகளும் சிறந்தவையே
- என்னதான் தீர்வு?

2. எப்படிச் சாப்பிடுவது : மீண்டும் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

- உங்கள் வயிற்றைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்
- அதிகம் சாப்பிடுவதும், அதிகம் சாப்பிடுவதின் எல்லையும்
- உங்கள் வயிற்றைப் பழக்குவதற்குக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

- சத்துள்ள ஆகாரங்களை அதிகப்படுத்துவதற்கான 5 அடிப்படை விதிகள் :
- 6 வது விதி-அமைதியான மனநிலை.

3. என்ன சாப்பிடுவது : மறு சிந்தனை செய்யவும்

- மாவுச்சத்து (கார்போக்கள்) பற்றிய அனைத்து விஷயமும்
- புரதங்களைப்பற்றிய அனைத்தும்:
- கொழுப்பைப் பற்றிய அனைத்தும்
- வைட்டமின்கள், தாதுப்பொருட்கள் பற்றிய அனைத்தும்
- உபரிப் பொருட்கள்
- தண்ணீர்

4. சரியான உணவு உட்கொள்ளுதலுக்கான **4** கோட்பாடுகள்

- கோட்பாடு 1
- கோட்பாடு 2
- கோட்பாடு 3
- கோட்பாடு 4

5. விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவது

- விழிப்புணர்வற்று, ஆலோசனை பெறுவது வீண்
- மாதிரி உணவு மறு அழைப்பு, நடவடிக்கைகளுக்கான பட்டியல்: குறிப்பிட்ட துறை சார்ந்தவர்களுக்கு

6. பாலத்தைக் கடப்பது**:** தெரிந்து கொள்வதிலிருந்து கடைபிடிப்பதற்கு

- 6 படிகள். ஆரோக்யமான வாழ்க்கை முறைக்கு
- இதுவே ஆரம்பத்திற்கான சிறந்த நேரம்

பிற்சேர்க்கை

1. கரீனா வின் 'தஷான்'

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

2. சமரசம் சய்து கொள்ள இயலாதது: உடற் பயிற்சி என்பது உங்கள் வாழ்க்கையின் ஒரு அங்கம்.
3. DIY டயட் ரீகால் (அல்லது) உணவு மறுஅழைப்பு

நன்றியுரை

ஆசிரியர் குறிப்பு

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

முன்னுரை

மிக நீண்ட காலங்களாக, நான் உணவுக் கட்டுப்பாடு என்றால் பட்டினி கிடந்து நம்மை நாமே வருத்திக் கொள்வது என்றே நினைத்தேன். இந்த எண்ணம் எனக்கு மட்டுமல்ல. ஏராளமான மனிதர்களும் இப்படித்தான் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

அப்போதுதான் நான் ருஜுதாவை சந்தித்தேன். அவர், உணவு மற்றும் உணவுக் கட்டுப்பாடுகள் பற்றிய என் முழு தீர்மானங்களையும் மாற்றிவிட்டார். முதலாவதாக, அவர், என்னிடம் சொன்னது என்னவென்றால், "டயட் என்பது பட்டினியாகக் கிடப்பது அல்ல. சரியானவற்றை, சரியான முறையில், சரியான நேரத்தில் தொடர்ச்சியாகச் சாப்பிடுவதுதான்" என்று புரிய வைத்தார். நான் அவரிடம், "நான் கபூர் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவள். எனக்கு என் பாரம்பர்யமான பராத்தாக்களும், பனீரும், சீஸ்ஸும் ரொம்பப் பிடிக்கும்" என்றேன். ருஜுதா, "ஓ! நன்றாக அவற்றைத் தொடர்ந்து, விருப்பம் போல் சாப்பிடலாமே" என்றார். நான் நிம்மதியாக உணர்ந்து, 'எப்போது ஆரம்பிக்கலாம்?' என்றேன்.

நான் ருஜுதாவுடன், 'தகஷான்' திரைப்படம் தொடங்குகின்ற சமயத்தில் சேர்ந்து பணியாற்றத் தொடங்கினேன். அதன் பலனை அனைவருமே பார்த்தார்கள். என்னுடைய பூஜ்ய அளவு என்பது தேசியச் செய்தியாகப் பேசப்பட்டது. ஊடகங்கள் இது உணவுக் கட்டுப்பாடா? உடற்பயிற்சியா? அல்லது இரண்டும் கலந்ததா என்று கேள்வி கேட்டார்கள். என்னுடைய பதில்: "இது 70% உணவுக்கட்டுப்பாடு 30% உடற்பயிற்சி (இது பயிற்சிகள் மற்றும் யோகாவுடன் கூடியது)" என்றேன்.

ருஜுதா, என்னுடைய வேலைகளின் தன்மையையும், வாழ்க்கை முறையையும் புரிந்து கொண்டு, நிறைய நேரம் ஒதுக்கி, எனக்கே எனக்கென்ற ஒரு பிரத்யேகமான உணவுத் திட்டத்தை வகுத்துக்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

கொடுத்தார். என்னுடைய உணவு, வேலை நாட்களிலும் என்னுடைய படப்பிடிப்பு நாட்களிலும் வெவ்வேறாக இருந்தது. நடனக் காட்சிகளுக்கான நாட்களில் அதற்கேற்றாற் போன்ற உணவுகள். சாப்பாடுகள் என்னுடைய செயல்பாடுகளுக்கேற்றவாறு திட்டமிடப்பட்டன.

நான் மும்பையிலிருந்த போது என் காலை உணவு முஸ்லி மற்றும் பால் அல்லது ச்சில்லா அல்லது பராத்தா (காபியோ/தேனீரோ கிடையாது). நான் லடாக்கில் படப்பிடிப்பில் இருந்தபோது என் காலை உணவு புத்தம் புதிய பழம், பால் கலக்காத புதினா தேனீர். நான் லடாக்கில் மாமோஸ்ம் துக்பாவும் சாப்பிட்டேன். (படப்பிடிப்பின் கடைசிநாள் பீட்சா சாப்பிடவும் அனுமதிக்கப்பட்டேன்!) நான் கேரளாவில் இருந்தபோது ஆப்பம், இட்லியும், இத்தாலியில் இருந்தபோது ரிசோட்டோவும், பாஸ்தாவுடன் கோர்கோன்சோலா (gorgonzola) (அரை பகுதிதான் முழுவதுமல்ல)

நான் 2 மணிநேரங்களுக்கொரு முறை சாப்பிடுவதை வழக்கமாக்கிக் கொண்டிருந்தேன். ஏதாவது ஒன்று- சாண்ட்விச்சிலிருந்து 1 கோப்பை சோயாபால் வரை. ருஜுதா ஊட்டச்சத்தில் கவனம் செலுத்தினார். கலோரியின் அளவில் இல்லை. மிகவும் ஆச்சர்யகரமாக, நீங்கள் சாப்பிடும் கலோரியின் அளவு உயர்வாகவே இருந்தாலும் அதிலுள்ள ஊட்டச்சத்தின் மதிப்பு தேவைப்படும் அளவிற்கு இருப்பதை கவனித்துக் கொள்கிறார். இருப்பினும் நீங்கள் சாப்பிடுவதை அனுபவித்து சாப்பிடலாம்!

"உணவில் புத்திசாலித்தனமாக இருங்கள்" என்று ருஜுதா சொல்வதன் அர்த்தத்தை நான் புரிந்து கொண்டுவிட்டேன். இப்போது, இந்தப் புத்தகத்திற்கு நன்றி. நீங்களும் நன்றாகச் சாப்பிடவே விரும்புவீர்கள்!

கரீனா கபூர்
மும்பை, 2008

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

அறிமுக உரை

நான் 'கோமுக்'லிருந்து ஆறு கிலோமீட்டர் பனிச் சிகரத்தி (4000 மீட்டர் உயரம்) லிருந்து தபோவன் (4400 மீட்டர் உயரம்)கு ஏறினேன். என் இதயத் துடிப்பு என் காதுக்குள் ஒலித்தது. என் எதிர்பார்ப்பும் அதிகரித்தது. நான் 'சிம்லா பாபா'வைப் பற்றியும், அவர் தபோவனத்தில் பல வருடங்களாக வாழ்ந்து வருவதையும், 6 அடி உயரத்திற்கு பனிப் பொழிவிலும் கடும் குளிரிலும் உயிர் வாழ்ந்து வருவதையும், அவருடைய பலதரப்பட்ட கடும் தவங்கள் பற்றியும் நிறையக் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். அகண்ட விழிகளுடன் நான் அவரை சந்தித்து, சத்யமான ஒன்றை கற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்று நம்பிக்கொண்டிருந்தேன். தபோவனத்தை நான் அடைந்தவுடனேயே அவருடைய குடிலுக்குச் சென்று, "பாபா உங்களை இந்த இடத்திற்கு யார் கொண்டு வந்தார்கள்?" என்று கேள்வி கேட்டேன்.

"உங்களை யார் இங்கே கொண்டு வந்தார்களோ அவர்தான் என்னையும் இங்கே கொண்டு வந்தார்" என்று ஒரு விசித்ரமான முகபாவனையுடன் பதிலளித்தார். 'அவ்வளவுதானா?' நான் ஏமாற்றமடைந்தேன்.

அதன் பிறகு பல ஆண்டுகள் கழித்து எனக்குள் இந்த உள்ளுணர்வு தோன்றியது 'எளிமையே வாய்மை' என்று.

எளிமையே வாய்மை

உங்கள் மனதை இழந்து விடாதீர்கள். உங்களுக்கு நீங்களே உணவு ஊட்டிக்கொள்வது போன்ற எளிமையான (இந்த வார்த்தைகள் இந்தப் புத்தகத்தின் அட்டையில் மிகச் சிறியதாகத் தோன்றலாம். ஆனால் அவை மிகப் பெரிய செய்தியை உள்ளடக்கியது) விஷயங்களை மிகவும் சிக்கலாக்கிக் கொண்டுவிடாதீர்கள். எடை இழப்பு என்பது இந்தப்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

புத்தகத்தின் இறுதியில் (என் நம்பிக்கை) ஒரு நிகழ்வு மட்டுமே என்பதை நீங்கள் புரிந்து கொள்வீர்கள். உபரி உற்பத்திப் பொருளாக, பொது அறிவின் அடிப்படையில் சரியான உணவை உட்கொள்வது என்பதை பின்பற்றுவது தான்.

ஆனால் எளிமைத்தன்மை என்பதற்கும் மிகக் கூடுதலான எளிமைத்தன்மை என்பதற்கும் இடையே ஒரு மெல்லிய நூலிழை வேறுபாடுதான். எல்லாவற்றையும் பற்றிப் பொதுவாகப் பேசுவது போல் மிக அதிக எளிமைத் தன்மையால் மிக அவசியமானதை நாம் கவனிக்கத் தவறி விடுவோம். சம சத்துணவு சாப்பிடுவது உங்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும் : உண்மையை வெளிப்படுத்தும் எளிமையான வாக்கியம். குறைவாகச் சாப்பிட்டால் நீங்கள் மெலிந்துவிடுவீர்கள் : இது அதிகபட்ச எளிமை. அதிக பட்ச எளிமைக்கான அடுத்த உதாரணம் : ரத்த வகை, ஜி எம் (ஜெனரல் மோட்டார்ஸ்), முட்டைக்கோஸ் சூப், மற்றும் ஆரஞ்சு ஜுஸ் டயட்.

அதிகபட்ச எளிமைத்தன்மை இரகசியத் தன்மையின் மூலம் சிறப்பாக வேலை செய்யும். மேலோட்டமாக பார்ப்பதற்கு எதிர்மறையாகத் தோன்றினாலும் உண்மையில் சிறந்த கலவை இவை. இந்தக் கலவைக்கான சிறந்த உதாரணம் : மாய உணவுகள். புரியாதது போலிருக்கிறதா; நல்லது; Chia Seeds, Acaiberyy, கம்பு இத்தியாதி இத்தியாதி... நாம் அனைவரும் கண்டிப்பாக நம்ப வேண்டும், இந்த வசீகரமான உணவுப் பொருட்களால் ஏதோ ஒரு அற்புத மாயசக்தி இருக்கிறது... அது நாம் நம் உடலுக்குச் செய்திருக்கும் அத்தனை தவறுகளையும் நிவர்த்தி செய்யக் கூடியது என்று. ஆனால் நாம் இவை என்ன, ஏது, என்றே தெரிந்து கொள்ள விரும்பாமலே இருந்திருக்கிறோம்.

நான் ஊட்டச்சத்துணவு நிபுணராக பத்து ஆண்டுகளுக்கு முன், நான் என்னை... எனக்கென்று ஒரு இடத்தை, இந்த ஆரோக்கியத் துறையில் (துறை என்ற ஒன்றே இல்லை என்று தான் சொல்லவேண்டும்) பிடிப்பதற்குக் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருந்தேன். ஆரம்பத்தில், நான் புடவையும், மேலங்கியும் அணிந்து, சாதாரண ஊட்டச் சத்துணவுகளைப் பரிந்துரைக்க வேண்டியிருந்தது. ஆனால் நான் இறுகிய கால்சராயும் ஜுன்ஸும் அணிந்த இளம் பட்ட மேல்படிப்பு முடித்திருந்தவள். என்னுடைய வாடிக்கையாளர்கள் நான் எடைபயிற்சி, யோகா, ஓட்டம் ஆகியவற்றை ஆரோக்கியத்திற்கான பரிந்துரைகளாக சொல்வதைக்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

கண்டு ஆச்சரியப்பட்டார்கள். 'உடற்பயிற்சிதான் செய்ய வேண்டும் என்றால் அதற்கு உங்களிடம் வர வேண்டிய அவசியமென்ன?' என்றார் ஒரு அக்கறையும், அர்த்தமும் கொண்ட வாடிக்கையாளர். எல்லோருமே, எவ்வளவு கிலோ எடை குறைப்புக்கு நான் உத்திரவாதம் கொடுப்பேன் என்பதையே தெரிந்து கொள்ள விரும்பினார்கள். அல்லது ஒரு கிலோ எடை இழப்பிற்கு நான் எவ்வளவு கட்டணம் வசூலிப்பேன் (நான் வெங்காயம் விற்பது போல் உணர்ந்தேன்). பட்டினி கிடப்பது தான் ஒரே வழி என்று வெகு சுலபமாக நம்பவைத்து விடலாம், எல்லாவற்றுக்கும் தயாரான வாடிக்கையாளர்கள் இருக்கத்தான் செய்தார்கள். எதை வேண்டுமானாலும் சொல்லலாம். உதாரணமாக வாழைப்பழம் கூடாது, உடற்பயிற்சி தேவையில்லை, திட உணவே கூடாது... பழச்சாறுகள் தான்... இத்யாதி. என் ஆலோசனையான, 'சரியான அளவிலான உணவு சரியான நேரத்தில்' என்பதில் சுவாரஸியம் என்ன இருக்கிறது? இதனால் என்னை நிலைநிறுத்திக் கொள்ள கஷ்டப்பட்டேன் என்றாலும் எனக்கு நம்பிக்கையிருந்தது, போகப்போக, மக்கள் புரிந்து கொள்வார்கள் (தேக ஆரோக்ய நிபுணர்களின் உதவி, செய்திகளைப் பெறுவதற்கான வழி, அத்துடன் கடுமையாகத் தாக்கிய சில அனுபவங்கள்) கொழுப்பு இழப்பதும், நல்ல வடிவத்தைப் பெறுவதற்கும், ஒரு வாரத்திலோ ஆறு மாதத்திலோ எத்தனை கிலோ எடை குறைந்தது என்பதைத் தாண்டி வேறு பல விஷயங்களும் இருக்கின்றன என்று.

இந்தப் புத்தகம் பற்றி

இந்தப் புத்தகத்தில், நான் உங்களுடன் 'டயட்டிங்' என்பதற்கான என் விளக்கம் மற்றும் அணுகுமுறை பற்றியும், அவைகள் எவ்வாறு மிகவும் தவறுதலாகப் புரிந்து கொள்ளப்படுகின்ற ஆங்கில வார்த்தைகளாக இருக்கின்றன என்பது பற்றியும் தெரியப்படுத்த இருக்கிறேன். உணவைப் பொருத்தவரை 'ஆன்' (on) அல்லது 'ஆஃப்' (off) என்ற பேச்சுக்கே இடமில்லை. முறையாகச் சாப்பிடுவது என்பது ஒரு மனிதனின் வாழ்நாள் முழுவதுமான கடமை. உங்கள் உணவு அதனைப் பிரதிபலிப்பதாக இருக்க வேண்டும். இவ்வாறாயின், இயல்பாகவே 'கடும் பட்டினி' அல்லது ''கடும் கட்டுப்பாடு' என்பதெல்லாம் அடிபட்டுப் போய்விடுகிறது. டயட் அல்லது நீங்கள் சாப்பிடும் உணவு, உங்களுடைய வாழ்க்கை முறை, வேலைகள், ஆரோக்கியத்தின் அளவு, விருப்பு, வெறுப்புகள், பாரம்பர்யம், ஆகியவற்றைப் பொருத்துத் திட்டமிடப்பட வேண்டும். எவ்வாறு பல் தேய்க்கிறோமோ, அதுபோல

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

வாழ்க்கையின் ஒரு அங்கமாக இருக்கவேண்டும். சாப்பாடு அதன் வேலையைச் செய்வதற்கு, அது... அந்தந்த மனிதருக்கேற்றதாக இருக்க வேண்டும். மிகவும் எளிமைப்படுத்தப்பட்டதும், மிகவும் பொதுவாக்கப்பட்டதும் ஒரு போதும் வேலை செய்யாது. நாம் அனைவருமே மரபணு ரீதியாக உடலின் பல்வேறு பாகங்களில் கொழுப்பைச் சுமந்து கொண்டே வந்திருக்கிறோம். எனவே விளையாட்டுக்காக உங்களுக்குப் பிடித்த ஆப்பிள் அல்லது பேரிக்காய் வடிவம் அச்சிடப் பட்ட புத்தகத்தை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். (ஆனால் தெரிந்துகொள்ளுங்கள், கொழுப்பு இழப்பதற்கானதும் ஆராக்யமாக இருப்பதற்குமான அடிப்படை விதிகள், நீங்கள் எத்தகைய உருவம், அளவு, ஆண், பெண், வயது, தேசம் ஆகியவறைக் கொண்டிருந்தாலும் பொதுவானதுதான்.)

என்னுடைய மற்றொரு நம்பிக்கை (நீங்கள் இந்தப் புத்தகத்தில் காண்பீர்கள்) அனைத்து உணவுகளுமே சிறந்தது என்பதுதான். அனைத்து உணவிலும் நம் உடலுக்குத் தேவையான ஏதோ ஒன்ற இருக்கிறது. நமக்கு அனைத்து வகையான சத்துக்களும் அவசியம். உதாரணமாக கார்போஹைடிரேட்ஸ், புரதம், கொழுப்பு, வைட்டமின்கள், தாதுப்பொருட்கள். இவற்றுள் ஏதாவது ஒன்று குறைந்தாலும் நமது உடல் முறையின் சமநிலை கெட்டுவிடும். மேலும் எடைக்குறைப்பு என்கிற விஷயத்தில் வீரத்தனம் எதுவுமில்லை. எடைக்குறைப்பு செய்வதற்கு நோய்வாய்ப்பட்டுக் கிடந்தாலே போதும். எது மிகவும் முக்கியமென்றால், நம்மைப்பற்றியே நாம் நல்லபடியாக உணர வேண்டும். நம்மை நாமே சரியாக நடத்திக்கொள்ள வேண்டும். இதற்கு முறையாகச் சாப்பிடுவதும், முறையான உடற்பயிற்சிகள் மேற்கொள்ளுவதும் தான் நியாயமானவை. எடைக் குறைப்போ அல்லது கொழுப்புக் குறைப்போ தானாகவே நடைபெறும். உணவற்ற முறைகளைப் (திரவ உணவு, குறைந்த கார்போ உணவு, உயர் புரத உணவு, அர்த்தமற்ற உணவு) பின்பற்றி உங்களை நீங்களே சித்ரவதை செய்து கொள்ளாதீர்கள். இது எத்தகைய பலன்களையும் தந்துவிடாது. நீங்கள் எடை குறையலாம். ஆனால் என்ன விலை கொடுத்து? அவை பற்றிப் பேச வேண்டாம். ஆனால் எல்லாம் மீண்டும் வந்துவிடும் இழந்ததற்கு இரண்டு மடங்காகவே என்பதுதான் உண்மை.

என்னுடைய இந்தப் புத்தகம், சாப்பிடுதல் பற்றிய என் தத்துவம்-என் கற்றலின் (இன்னும் கற்றுக் கொண்டிருக்கிறேன்) சங்கமம். இது, யோகா, ஆயுர்வேதா பற்றி விளையாட்டு விஞ்ஞானம் மற்றும் ஊட்டச்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

சத்துகளுக்கான என் பட்ட மேற்படிப்பின் மூலம் பெற்ற உண்மைகளின் சங்கமம். ஆண்டுகள் போகப்போக நான் கற்றுக் கொண்டது என்னவென்றால் நாம் என்ன செய்கிறோமோ அல்லது என்ன செய்யாமல் இருக்கி றோமோ அவை அனைத்துமே சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டும் என்கிற வலுவான எண்ணம் தருகின்ற ஊக்கத்தினால்தான் நாம் நம் எடையைக் கொஞ்சம் இழக்க விரும்புகிறோம். எதற்கு? அதனால் நமக்கு... நம் மனதுக்கு சந்தோஷமாக இருக்கும் என்பதால். நாம் பாகற்காயைச் சாப்பிடுவதில்லை. ஏனென்றால் அது நம் சந்தோஷத்தைக் கெடுத்துவிடும் என்பதால். இதில் பிரச்சனை என்னவென்றால், நாம் சந்தோஷங்களைத் தவறான இடத்தில் தேடிக் கொண்டிருக்கிறோம். சந்தோஷம் என்பது நமக்குள்தான் இருக்கிறது. (கசப்பு ஆனால் உண்மை) உங்களுடனேயே நீங்கள் நல்ல தொடர்பில் இருந்தால், உங்களுக்கு நீங்களே உண்மையாக இருந்தால், நாம் சந்தோஷத்தைக் கண்டுபிடித்து விடுவோம். சாப்பிடுவது அல்லது சரியாகச் சாப்பிடுவது என்பது நமக்குள் நாமே பயணப்பட்டுக் கொள்வதற்கான வழிமுறையும், கற்றுக்கொள்ளும் கருவியுமாகும். நாம் நமது உள்ளிருக்கும் உண்மைகளை உணரத் தொடங்கிவிட்டால், அதுவே நமது பௌதீக உடம்பில் பிரதிபலித்துவிடும்.

'கிராஷ்டயட்' பற்றி விக்கிபீடியா

'கிராஷ்டயட்', என்பது உடலுக்குத் தேவையான சத்துப் பொருட்களை இல்லாமல் செய்கின்ற, மிகக் கடுமையான கலோரி அளவைக் குறைக்கின்ற உணவு முறையாகும். மிக வேகமாக எடைக்குறைப்பு செய்வதற்கான உணவுமுறை. இது பட்டினி கிடப்பதிலிருந்த ு மிகச் சிறிய அளவே வித்தியாசப்படும். இது நீண்டகால பலன்களைத் தருவதற்காக ஏற்படுத்தப்பட்டதல்ல. மிக முக்கியமாக, இதன் பெயரிலேயே, அக்கறையான முறையில் ஊட்டச்சத்து பறிக்கப்படுவதற்கான தொனி இருக்கிறது.

இந்தக் கடைசி வாக்கியம் தான் உண்மையில் பயங்கரமாக உள்ளது. நாம், அக்கறையற்றவர்களாகத் தான் இருக்கிறோம், அதாவது நம் உடம்புக்குத் தேவையானதை அளிப்பதில். என்னுடைய வாடிக்கை யாளர்கள் என்னிடம், இத்தகைய டயட் வல்லுனர்கள் (டயட் தெரபிஸ்ட்ஸ், டயட் டாக்டர்கள்... எதுவோ) பொதுமக்களை, 'உத்தரவாதம் செய்யப்பட்ட எடை இழப்பு',

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

'உடனடி எடைக்குறைப்பு', 'ஜீவ இயக்கங்களின் வேகத்தைக் கூட்டுதல்' என்ற பெயர்களில், ஏறக்குறைய முழுப்பட்டினியான உணவுத் திட்டத்திற்கு அழைத்துச் செல்கிறார்களே, அவர்களைப்பற்றி "நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்?" என்று கேட்பார்கள். "நாம் தான் தவறான மரங்களுடன் மோதிக் கொள்கிறோம்" என்று நினைக்கிறேன். இது மிக எளிதான 'காற்றுள்ளபோதே தூற்றிக்கொள்' என்கிற சூழ்நிலைதான். 'தேவைக் கேற்ற விநியோகம்' என்றும் சொல்லாம். பொதுமக்கள் எடைக்குறைப்பு என்கிற பெயரில் தங்களைத் தாங்களே வதைத்துக் கொள்ளவில்லையென்றால், இது போன்ற அபாயகரமான திட்டங்களெல்லாம் பின் வாங்கிவிடும். ஆனால் ஏகப்பட்ட ஊட்டச் சத்துணவு நிபுணர்கள் வேலை யில்லாமல் போய்விடுவார்கள் என்பது வேறு விஷயம்.

இந்த புத்தகத்தைப் பயன்படுத்துவது எப்படி?

சாப்பாட்டு விஷயத்தில் பொது அறிவைப் பயன்படுத்திச் செயல்பட வேண்டும் என்பதே இந்தப் புத்தகத்தின் மையக்கரு. இடையிடையே என்னுடைய கருத்துக்களை நான் சொல்லியிருக்கும் விதம், ஆரோக்யம் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்கள் பற்றிய எத்தகைய அறிவும் தொடர்பும் இல்லாதவர்கள் கூடப் புரிந்து கொள்ள முடியும். இந்தப் புத்தகம் முழுவதும் நான் என் வாசகர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதற்காக, அவர்களையும் இந்த என் பயணத்தில் இணைத்துக் கொள்வதற்காக ஏராளமான அனுபவங்களையும், என் வாடிக்கையாளர்களின் கதைகளையும் கூறியிருக்கிறேன். இந்த உண்மை வாழ்க்கைச் சம்பவங்களுடன் அனைவருமே ஏதோ ஒரு கட்டத்தில் 'இது போல் நமக்கும் நடந்திருக்கிறதே' என்று உணர்ந்து விட முடியும் என்றே நினைக்கிறேன். தேவைப்பட்ட இடங்களில் நான் கற்பனைப் பெயர்களை உபயோகித்துள்ளேன்.

சில இடங்களில் நான் உணவையும் ஜடப் பொருட்களையும் இரு நேர் கோட்டில் கொண்டு சென்றிருப்பது சம்மந்தமில்லாமலும், எடுத்துவிடலாம் என்றும் நினைக்கத் தோன்றும். உதாரணமாக, அரசியல் அல்லது மதம் அல்லது நம்முடைய கார்கள். ஆனால் என்னுடைய அனுபவத்தின் அடிப்படையில், நாம் இந்த தேசத்தின் அரசியல் நுணுக்கங்களையும், நாம் ஓட்டிச் செல்லும் வாகனங்களின்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

நுணுக்கங்களையும், நம் தேகத்தை விட மிக நன்றாகவே புரிந்து வைத்திருக்கிறோம் என்று நினைப்பதால்தான் இத்தகைய ஒப்பீடுகளைத் தந்திருக்கிறேன். சாப்பாடு மற்றும் சாப்பிடும் முறைகளைப் பற்றிய மாயத் தோற்றங்களை விலக்குவதே என் முயற்சி.

அத்தியாயம்-4, 'சரியாகச் சாப்பிடுவதற்கான 4 அடிப்படைக் கோட்பாடுகள்' என்பதே என் உணவுத் தத்துவத்தின் உயிர்நாடி. அதுவே கூட இந்தப் புத்தகத்தின் உயிர்நாடி எனலாம்.

அதற்கும் மேலாக, நேரம் இல்லை, நேரமே இல்லை என்று சொல்லக்கூடிய வெகு சுறுசுறுப்பான தேனீக்களுக்காக ஒவ்வொரு அத்தியாயத்தின் முடிவிலும் 'சீட் ஷீட்' எனப்படும் ஒரு தொகுப்பை அதாவது அந்த அத்தியாயத்தின் முக்கிய அம்சங்களின் தொகுப்பைக் கொடுத்திருக்கிறேன். அவை உங்கள் கையோடு எடுத்துச் செல்லக் கூடியவை.

இந்தப் புத்தகம் முழுவதும், பல சுவாரஸ்யமான விஷயங்கள், மூடநம்பிக்கைகளை வெளிச்சப்படுத்தும் சுவாரசியமான நிகழ்வுகள், அல்லது அந்த அத்யாயத்திற்கு ஈடுகொடுக்கும் பல செய்திகள் ஆகியவற்றைப் பெட்டிச் செய்திகளாகக் கொடுத்துள்ளேன். உதாரணமாக 'கிராஷ் டயட்' பற்றியது. இந்தப் பெட்டிச் செய்திகளை எழுதும் போது ரொம்பவும் அனுபவித்து எழுதினேன் என்பதால் இவற்றை என் சிறந்த நேரமாகக் கருதுகிறேன். படிக்கப் படிக்க நீங்களும் கண்டிப்பாக மகிழ்ச்சியடைவீர்கள் என்று நினைக்கிறேன்.

இந்தப்புத்தகம், உங்களை, உங்கள் உடம்பு, உணவு, சாப்பிடும் முறைகள் ஆகியவை பற்றி வித்யாசமாக சிந்திக்க வைக்கும். அது தான் வேண்டும் என்று கூட நான் நினைக்கிறேன். கண்டிப்பாக அது நடக்கும் என்று எதிர்பார்க்கிறேன். நீங்கள் எவ்வளவு எடை இழக்க வேண்டும்? என்றளவுக்காவது. இரண்டு விஷயங்கள். முதலாவதாக, எடைக்குறைப்பு பற்றி யோசிக்கும் போதெல்லாம் நீங்கள் சாதிக்க விரும்புவது கொழுப்பு இழப்பை என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். இரண்டாவதாக முக்கியமானவற்றில் கவனம் செலுத்துங்கள் : சரியான உணவை சரியான நேரத்தில் சாப்பிடுவது. கொழுப்பு இழப்பு... நினைவில் கொள்ளுங்கள் தானாகவே நிகழும். புரிந்து கொள்வதற்குச் சுலபமானதும், (ஆச்சர்யமாக) பின்பற்றுவதற்கு சுலபமானதுமான கோட்பாடுகளை நீங்கள் செயல்படுத்தத் தொடங்கிவிட்டால், இரண்டு வாரங்களில் உங்களிடம் மாற்றம் நிகழ்வதைப் புரிந்து கொள்வீர்கள்.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

நல்ல உணவு, நல்ல தூக்கம், ஆகியவற்றால் புத்துணர்வோடு இருப்பதை உணர்வீர்கள். மூன்றே மாதங்களில் கண்கூடான மாற்றங்களைக் கண்டு, உங்கள் ஆடைகளில் இரண்டு அளவுகள் குறையும். நீங்கள் அளவுக்கு அதிகமாகச் சாப்பிடவும் மாட்டீர்கள், கேக்குகள், போன்றவற்றை எப்போது சாப்பிட வேண்டும் என்பதையும் சாப்பிடும் போது அனுபவித்து, மன அமைதியுடன் சாப்பிடவேண்டும் என்பதையும் உணர்வீர்கள். முக்கியமாக உங்கள் எடைபற்றிக் கவலையை விட்டுவிடுங்கள்.

படித்து மகிழுங்கள்!

ருஜுதா திவேகர்
மும்பாய், 2008

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

1

இதுவல்ல உணவுக்கட்டுப்பாடு

என் வாடிக்கையாளர்கள் என்னிடம் அடிக்கடி கேட்கும் கேள்விகள் என்னவென்றால், "என்ன சொல்கிறீர்கள், நான் தேங்காய் சட்னி சாப்பிடலாமா? ஆலுபராத்தா, பூரி, பஜ்ஜி கூட சாப்பிடலாமா? அப்படியானால் இதில் என்ன உணவுக்கட்டுப்பாடு இருக்கிறது?" அவர்கள் கேள்வியில் ஏமாற்றம் தொனிக்கும். 'டயட்' என்கிற வார்த்தை, 'எடைக் குறைப்பு' என்பதுடன் மிகவும் ஒன்றிப்போய் விட்டது... அதுமட்டுமல்ல. ஆரோக்யக் குறைவு, சக்திக்குறைவு, ஜீரண மாற்றங்களுக்கான விணுதக்குறைவு, அவற்றையெல்லாம் விட மிக முக்கியமாகத் தெரிந்த மனநிலைக்குறைவு ஆகியவைகளுக்கும் வழிவகுத்து விடுகிறது! 'DIET' என்கிற நாலெழுத்து வார்த்தையே வாழ்க்கையாகி விட்டது. ஆனால் அது அதுவல்ல.

சரிவிகித உணவு என்பது உங்கள் வாழ்க்கை முழுவதும் நீங்கள் உண்ண வேண்டியதைக் குறிப்பதாக இருக்க வேண்டும் என்பதுதான் என் வலுவான கருத்து. சரிவிகித உணவு என்பது உங்களுடைய மரபணுக்களுக்கும், உங்களுடைய வெறுப்பு விருப்புகளுக்கும், உங்கள் பணி வாழ்க்கை முறைக்கும், உங்களுடைய அன்றாட நடவடிக்கைகளின் அளவுகளுக்கும் ஏற்புடையதாக இருந்தால் மட்டுமே அது உடலளவில் பயனளிக்கக் கூடியதாக இருக்கும். வாழ்க்கை முழுவதும் பப்பாளி மற்றும் சுரைக்காய் சாறுகளை அருந்திக் கொண்டே இருக்க முடியுமா? அதற்கு முடியாது என்பது உங்கள் பதிலாக இருந்தால் அத்தகைய உணவுமுறைக்குள் போகவே வேண்டியதில்லை. சரிவிகித உணவு என்பது பட்டினி கிடப்பதல்ல.

சரிவிகித உணவு என்பது எடைக்குறைப்பிற்கும் அப்பாற்பட்டது.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

எடைக்குறைப்பு அல்லது கொழுப்புக் குறைப்பு என்பது-உங்கள் வாழ்க்கை முறையை நீங்கள் மாற்றிக் கொள்வதால் ஏற்படக்கூடிய ஒரு பக்க விளைவு மட்டுமே. உணவுக் கட்டுப்பாடு என்பதற்கு எடைக்குறைப்பு மட்டுமே இலக்கு என்றால், அதற்குள் நீங்கள் நுழைவதற்கு முன்பே தோல்வியைச் சந்தித்து விடும். ஏதோ ஒரு முகாமுக்குச் சென்று, கடும் தண்டனைகளை அனுபவித்துவிட்டு, இளைத்துத் துரும்பாகி வீடு திரும்புவதைப் போலத்தான். வீட்டிற்கு வந்துவிட்டோம் என்ற மகிழ்ச்சி, நான்கே நாட்களில் மீண்டும் ஆரோக்கியமாகிவிடுவீர்கள். சவால் என்னவென்றால், அந்த முகாமில் நீங்கள் எத்தகைய அட்டவணையைக் கடைபிடித்தீர்களோ அதையே தொடர வேண்டும் என்பதுதான். ஆனால் அது, உங்களுடைய வேலை அழுத்தம், தூக்க நேரங்கள், கடமைகள், நடைமுறை வழக்கங்கள் ஆகியவைகளுடன் பார்க்கும்போது இயலாததாகிவிடும். எனவே உணவுக் கட்டுப்பாடு என்பது கட்டுப்பாடுகளுடனேயே போய்க் கொண்டிருப்பதில்லை. நாம் சில புகழ் பெற்ற உணவுக் கட்டுப்பாடு முறைகள் எவ்வாறு தேய்ந்து மறைந்து, உங்களுக்கு எதிராக செயல்படுகிறது என்று பார்ப்போம்.

உணவே தண்டனையாக : மாற்று உணவு முறை

உண்மை உதாரணம் : மாற்று உணவு முறை! அப்படி என்றால் என்ன? என்று நான் கேட்டேன். 'என்ன? உங்களுக்குத் தெரியாதா?!' (அதிர்ச்சி, மிகவும் அதிர்ச்சி). நான் இந்திய முறைப்படி என் தலையை அசைத்து "தெரியாது... எனக்குத் தெரியாது" என்றேன். நான் அப்போது மும்பை தெற்குப் பகுதியில் ஒரு உடற்பயிற்சி நிலையத்தில் இருந்தேன். அதன் சொந்தக்காரார் என்னை, சிறந்த சத்துணவாளராக அறிமுகம் செய்துவிட்டிருந்தார். எனக்கு எதிரே அமர்ந்திருந்த பெண்மணிக்கு மிகவும் ஏமாற்றமாகிவிட்டது, ஏனென்றால் ஒரு சத்துணவாளருக்கே, மாற்று உணவுமுறை என்றால் என்னவென்று விளக்கம் சொல்ல வேண்டியிருக்கும் என்று அவர் எதிர்பார்த்திருக்கவில்லை. அதிர்ஷ்டவசமாக அவர் பாசத்துடன் பழகுபவராக இருந்தார். "ருஜுதா, நீங்கள் அடிப்படை விஷயங்களைத் தெரிந்து கொண்டிருக்க வேண்டும்." என்று எச்சரித்தார். பின்னர், "முதல் நாள் நீங்கள் அதிகமாக சாப்பிட்டு, அதிகமாக குடித்துவிட்டால், அடுத்த நாள் காலை சிறந்த ஊட்டச்சத்து நிபுணரிடம் சென்றால், அவரோ அவளோ, உங்களுக்கு மாற்று உணவு முறையை சொல்லித் தருவார். அதாவது அடுத்த நாள் மிகக் குறைந்த

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

அளவில் சாப்பிடுவதோ அல்லது சாப்பிடாமலே இருந்தோ, நிறைய உடற்பயிற்சி செய்தோ முந்தைய நாள் சாப்பிட்ட சாப்பாட்டின் விளைவுகளையெல்லாம் இல்லாமல் செய்துவிடுவதற்கான வழிமுறை."

'அல்லது' என்று அந்தப் பெண்மணி தொடர்ந்தார். இன்று இரவு உங்களுக்கு ஒரு விருந்துக்கான அழைப்பு இருக்கிறது என்று முன்கூட்டியே தெரிந்திருந்தால் அன்று பகலில் ஒன்றும் சாப்பிடாமலே இருந்துவிடுவது. அதாவது நீங்கள் உங்கள் மதிய சாப்பாட்டை தவிர்த்து கொழுப்புச் சத்து குறைந்த பிஸ்கெட்டுகள், எண்ணெய் பசையற்ற பொரி கலவை, தேனீர் அல்லது காபி மட்டுமே சாப்பிட்டுவிட்டு இரவு விருந்தின் போது சரிகட்டிக் கொள்ளலாம்.

"ஓ! சிலர் இப்படிச் செய்கிறார்கள் என்று எனக்குத் தெரியும். ஆனால் இதற்கு 'காம்பன்சேஷன் டயட்' என்று பெயர் என்று எனக்குத் தெரியாது."

"நீங்கள் சரியான மக்கு" (மராத்திய பாணியில் சொல்லப்பட்டிருந்தது) என்று சிரித்தார் அந்தப் பெண்மணி.

இப்போது பேசவேண்டியது என் முறையாக இருந்தது, "நான் இதனைக் குற்றம், தண்டனை என்று அழைக்கிறேன், குற்றம் : அதிகமாக உண்பது. தண்டனை: சாப்பிடாமல் இருப்பது. உணவுடன் ஆன நமது சம்பந்தம் குற்றமாகவோ, தண்டனையாகவோ இருக்கக்கூடாது. நாம் எல்லோருமே சில சமயங்களில் அளவுக்கு அதிகமாகவே சாப்பிட்டு விடுகிறோம். அதனால் என்ன? மறந்து விடுங்கள். அடுத்த நாள் சாதாரணமாக உங்கள் வேலைகளைத் தொடருங்கள், வழக்கம் போலவே சாப்பிடுங்கள். முந்தையநாள் நீங்கள் அதிகமாக சாப்பிட்ட உணவை மட்டும் தனியாகப் பிரித்தெடுத்து, தனியாக ஓரிடத்தில் உங்களுடைய உடல் வைத்திருக்கப்போவதில்லை. அடுத்த நாள் நீங்கள் உடற்பயிற்சிக் கருவியில் உங்களை வருத்திக் கொண்டவுடன் அதனை எடுத்து அழித்து விடவும் போவதில்லை. அதிகமான இடமும் ஏற்படுத்திக் கொடுக்கப் போவதில்லை. எப்போதாவது ஓரிருமுறை அதிகமாகச் சாப்பிடுவது பெரிய குற்றம் இல்லை. அதற்காக அவ்வாறே தொடர்ந்து செய்வதுதான் குற்றம். உங்களுடைய முறையான உணவுத் திட்டத்திற்கு 'இப்போதே' வாருங்கள்!" என்றேன்.

"உங்களுக்கு வேண்டுமானால் அப்படிச் சாப்பிடுவது சரியானதாக

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

இருக்கும்" என்றார் அந்தப் பெண்மணி.

"உங்களுக்கும் தான்" என்று உறுதியாகச் சொன்னேன்.

"உங்களைப் போன்ற உடல்வாகைப் பெறுவதற்கு நான் என் உயிரையும் கொடுப்பேன்."

"ரொம்ப நல்லது. ஆனால் அதற்காக மாற்று உணவு என்று உங்களை நீங்களே சாகடித்துக் கொண்டு விடாதீர்கள். வாழ்க்கையை இயல்பாக நகர்த்துங்கள்."

"நீங்கள் உண்மையிலேயே மக்குதான்."

மித மிஞ்சிய உணவுக் கட்டுப்பாடு பலனைத் தராது :

பெரும்பாலான உணவுக் கட்டுப்பாடுகள் தொடர்ந்து செயல்படுத்த இயலாதவையாக இருக்கின்றன. ஏனென்றால் அவை மித மிஞ்சிய கட்டுப்பாடுகளை வலியுறுத்துவதால் செயல்படுத்த முடியவில்லை என்பது ஒரு காரணமாக இருந்தாலும் அத்தகைய உணவுக் கட்டுப்பாடுகள் உடல் ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும் கெடுதல் விளைவிக்கக் கூடியவையாகவும் இருக்கின்றன. எப்போதும் வரவேற்பே பெறுகின்ற என் மனதுக்கு நெருங்கிய ஒரு விஷயம் பற்றிப் பேசுவோம் : நச்சுத்தன்மையகற்றல், எடைகுறைத்தல் மற்றும் ஆரோக்கிய பராமரிப்பு.

ஓ! எனக்கு மிகவும் பிடித்தமானது. சரிவிகித உணவுக் கட்டுப்பாடு திட்டத்தில் மிகவும் நாகரீகமான வார்த்தை. 'நச்சுத்தன்மையகற்றும் உணவுக் கட்டுப்பாட்டு முறை' என்பது. உங்கள் உடலுக்குள் செலுத்தியதெல்லாம் நச்சுத்தன்மை கொண்டது என்பதை முதலில் ஒத்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு முனிவர்களைப்போல் ஒரு வாரத்திற்கு தவ வாழ்க்கை வாழ்ந்து நச்சுத்தன்மையிலிருந்து விடுதலை பெற வேண்டும். எப்படி? பழச்சாறுகள் மூலம். கொஞ்சம் குண்டானவர் என்றால் விருப்பமற்ற காய்கறிகளைப் பயன்படுத்தி சாறு எடுக்க வேண்டும் அதாவது: பாகற்காய், சுரைக்காய், பூசணிக்காய் இன்னும் பல. இவற்றை கார்கில் படைவீரர்களின் மன தைரியத்தோடு அப்படியே

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

முழுங்கிவிட வேண்டும்.

உண்மை வாழ்க்கை உதாரணம் : கரீனா, ஒருமுறை என்னிடம் ஒரு வருத்தமான செய்தியை பகிர்ந்து கொண்டாள். அவருடைய சிநேகிதி ஒருத்தி, எடை குறைக்க வேண்டும் என்பதில் மிகத் தீவிரமாக இருந்தாள். அதற்காக அவள், நகரத்தில் புகழ் பெற்ற உணவுக்கட்டுப்பாடு நிபுணரும், இயற்கை மருத்துவரானவரும், 15 நாட்களில் மாயமந்திரம் போல் இறுதி விளைவுகளைக் கொடுக்கக் கூடியவருமான ஒரு நிபுணரின் திட்டத்திற்கு பணம் கட்டிவிட்டுத் தயாராக இருந்தார். பிபோவும் அவளுடைய சிநேகிதிகளும் உணவு மேஜையில் உட்கார்ந்திருக்கும் போது, 10 நாட்களில் 7 கிலோ எடையை வெற்றிகரமாகக் குறைத்துவிட்ட அந்த சிநேகிதி ரொம்பவும் குமுறி அழுதுவிட்டார். "நீங்கள் எப்படி பனீர் சாப்பிடுகிறீர்கள்?" என்று பிபோவைப் பார்த்துக் கேட்டாள்.

"நான் சாப்பிடுவதால்தான் எடையும் குறைக்கிறேன்" என்றாள் பிபோ. ஆனால் அதற்குள் அந்த சிநேகிதி கட்டுப்படுத்திக்கொள்ள முடியாமல் விசும்பி விசும்பி அழ ஆரம்பித்துவிட்டாள். அவள் எடைமட்டும் இழக்க வில்லை, தன் சக்தி, திறன், புத்திசாலித்தனம் எல்லாம் இழந்துவிட்டாள். ஏன் இழக்கமாட்டாள்? கடந்த வாரம் முழுவதும் 'டயட்' செய்கிறேன் பேர்வழியென்று, 4 டம்ளர் சுரைக்காய் சாறும், 3 ஆரஞ்சுபழம் மட்டும் தினம் சாப்பிட்டிருக்கிறாள். இன்னும் மோசம் என்னவென்றால், பட்டினி கிடப்பதால் ஏற்படும் தலைவலியை சமாளிப்பதற்காக, நிபுணரின் ஆலோசனைப்படி 6 கோப்பை தேனீரோ, காபியோ குடித்திருக்கிறாள். அந்தப் பெண்ணின் தாயார், ரொம்பவும் மனமொடிந்து போய் தன் பெண் அந்த வாரத்தில் இரண்டு முறை மயக்கம் போட்டு விழுந்துவிட்டாள் என்றார். ஆனால் எதுவும் அந்தப் பெண்ணை, அவருடைய நச்சுத்தன்மையகற்றும் உணவு முறையிலிருந்து விலக்கவில்லை. மறுநாள் அந்தப்பெண்ணின் தாயார், பிபோவை அழைத்து, தன் பெண்ணிற்கு பிபோ கடைபிடிக்கும் உணவுமுறை ரகசியங்களைச் சொல்லித்தரும்படிக் கேட்டார்.

இந்த பாதிக்கப்பட்ட பெண்ணிற்கான உணவுமுறைத் திட்டம், பிபோவிலிருந்து சற்றே மாறுபட்டு திட்டமிடப்பட வேண்டும். ஆனால் ஒன்று மட்டும் ரொம்பவும் முக்கியம். அது என்னவென்றால் அவள் சாப்பிடத் தொடங்க வேண்டும்.

உண்மை வாழ்க்கை உதாரணம் : என் வாடிக்கையாளர் ஒருவர்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

(என்னைச் சந்திப்பதற்கு முன்பு) புகழ்பெற்ற இயற்கை மருத்துவரிடம் போய் ஆலோசனை பெற்றார். அந்த மருத்துவர் மிகவும் புகழ்பெற்றவர் ஏனென்றால், அவர் சிபாரிசு செய்த பொருட்களெல்லாம் நமது சமையலறையிலேயே இருக்கக்கூடியவைகளாக இருந்ததால், உடற்பயிற்சி தேவையில்லை என்பதும் உண்டு (இந்த சொல்லிலேயே சிறப்பு கவனத்தை ஈர்த்தவர்) முழு உணவுத் திட்டமும் வாடிக்கையாளரைச் சோர்வாக்கி சோம்பேறியாக்கிவிடக் கூடியது என்று எனக்குத் தோன்றியது) அவருடைய நச்சுத்தன்மையகற்றும் உணவுத் திட்டத்தில் வெந்தயம், கொஞ்சம் முந்திரி, கொஞ்சம் திராட்சையை முன் இரவே ஊறவைத்துவிட்டு காலையில் முதல் உணவாக உட்கொள்ளுதல், பின் 2 அத்திப்பழம், 2 வால்நட், 2 பிஸ்தா, 1 ஆப்பிள் சாப்பிட வேண்டும். மதிய உணவிற்கு, காய்கறிக்கலவையும், மோரும். இரவு உணவிற்கு சூப், பால், ஆகியவற்றுடன் 4 வெவ்வேறு உலர்ந்த பழங்கள் (ஒவ்வொன்றும் 2 1/2 எடுத்துக் கொண்டு, ஊறவைத்து கூழாக்கப்பட வேண்டும். ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். மின்சார மிக்ஸியில் அல்ல. கை அரவை இயந்திரத்தில்)

"ஓ! நான் ஆச்சரியப்பட்டேன். இது நச்சுத்தன்மை யகற்றும் திட்டம்தான்! நீங்கள் ஆரோக்கியமாக உணருகிறீர்களா? அல்லது பாதாமின் தோலி போல் உணருகிறீர்களா?"

"அதேதான், கூக்குரலிட்டார் என் வாடிக்கையாளர், கடந்த இரண்டு தினங்களாக நான் காய்ந்து போய் வீசியெறியப்பட்ட தோல் போலத்தான் உணருகிறேன். உலர் பழங்கள் நல்லவைதான். ஆனால் அவற்றையே சாப்பாடாகக் கொள்வது முட்டாள்தனம்."

என் வார்த்தையை கவனத்தில் கொள்ளுங்கள் : நச்சுத்தன்மையகற்றும் உணவு முறை, எல்லா உச்சக்கட்ட உணவுமுறைகளைப் போலவே போலியான இத்தகைய உணவுமுறையை மேற்கொண்டு முடிந்தவுடன் (கண்டிப்பாக முடிவு வரும்!) மக்களின் உடல், மன ஆரோக்கியங்களும், ஜீவ ரசாயன மாற்றங்களும் மிகவும் குறைந்துவிடும். அதன்பிறகு தொடர வேண்டிய உணவுமுறை (பெரும்பாலும் ஆலோசனைக்கு முன்பான உணவுமுறை யாகத்தானிருக்கும்) யினால் மீண்டும் அனைத்து கொழுப்புகளும் சேர ஆரம்பித்துவிடும், உடலும் பார்க்க யியலாததாகிவிடும், தன்னம்பிக்கையோ சொல்லிமாளாது. இத்தகைய உணவு சித்திரவதைகளுக்குத் தங்கள் உடலை பலியாக்குபவர்கள் இறுதியில் தங்களால் எடைக்குறைப்பு செய்யவே முடியாது என்று

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

கருதிவிடுவார்கள். இந்தப் புதிய உணவு முறை தங்களின் உடல் ஆரோக்கியத்தை எந்த அளவிற்கு பாதித்திருக்கிறது என்று புரிந்து கொள்வதற்குப் பதிலாக நாம் முறையான கட்டுப்பாட்டு முறையைப் பின்பற்றவில்லை என்று நினைத்துவிடுவார்கள் (ஏனென்றால், உணவுக் கட்டுப்பாடு மேற்கொண்ட பிறகு உடல் தள்ளாடி, கலோரி அதிகம் கொண்ட சாப்பாட்டிற்கு ஏங்க ஆரம்பித்துவிடும்). எனவே அவர்கள் கொழுப்பு அதிகம் கொண்டவர்களாகவே இருந்துவிடுவார்கள்!

உங்களிடமிருந்து உணவுப்பழக்கத்தை முற்றிலும் பறித்து விடுகின்றதும், அல்லது ஒரே ஒரு உணவு வகையை மட்டுமே வலியுறுத்துகின்ற எத்தகைய உணவுக்கட்டுப்பாட்டு முறைக்குள்ளும் போக வேண்டாம். இதில் கவனிக்கப்பட வேண்டிய விஷயம் என்னவென்றால், எடைக் குறைப்புத் திட்டத்தில் இழந்த எடையை மீண்டும் பெற்றுவிடக் கூடாது என்பதுதான். இவ்வாறு நடக்க வேண்டுமென்றால், உங்கள் உடல் எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். குறித்த நேரத்தில் சரியான உணவை எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். இதைத்தான் இந்தப் புத்தகம் பிரதானமாகக் கொண்டு பேசப்போகிறது.

எல்லாமே 'மூலிகை' என்பது நல்லது - உண்மையா?

உண்மை வாழ்க்கை உதாரணம்: நான் சமீபத்தில், ஒரு பெண்மணியை சந்தித்தேன். முதலீட்டு வங்கியில் பணிபுரிபவர். இந்தியாவின் மிகச் சிறந்த வங்கி ஒன்றின், மிக உயரிய பதவி வகிப்பதில் மிகவும் பெருமை கொண்டவர். அவருக்கு மிக நல்ல கணவரும், 3 வருடம், 8 மாதம் ஆகியிருந்த இரண்டு குழந்தைகளும் இருந்தனர். இந்தப் பெண்மணி வங்கியில் 'மிகச் சந்தோஷமாக'ப் பணியாற்றிக் கொண்டிருக்கும்போது, திடீரென்று மாமியார் தன்னால் இனி குழந்தைகளைப் பார்த்துக் கொள்ள முடியாது என்று சொல்லிவிட்டதால், கட்டாய தற்காலிக ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியதாகிவிட்டது. மாமியாரின் மீது அவருக்கு எத்தகைய கோபமுமில்லாமல் இந்த வங்கிப் பெண்மணி, தனது நேரத்தைச் சிறப்பாகப் பயனுள்ளதாக செலவிட வேண்டும் என்று விரும்பினார். எனவே, தன்னைத்தானே கவனித்துக் கொண்டார். எல்லாம் நன்றாகத்தான் இருந்தது. குறையாகத் தெரிந்த ஒன்று, சிறந்த உடல் கட்டு. அவருடைய ஸ்தானத்தில் இருக்கும் அனைவரும் செய்யும்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

காரியத்தை அவரும் செய்தார். உடற்பயிற்சி மையத்தில் சேர்ந்து, உணவுக் கட்டுப்பாடுகளை மேற்கொண்டார். சிறந்த நிபுணர் ஒருவரின் ஆலோசனைகளின் அடிப்படையில். அவர் அநேகமாக அவருடைய முழு எடையையும் இழந்தார். 6 மாதங்களில் 16 கிலோ. வெற்றிக் கதையா? அப்படிச் சொல்லிவிட முடியவில்லை. அதுவரை அவரைச் சந்தித்துவந்த அனைவரும் "நீங்கள் ஏன் இப்படி மிகவும் சோர்வுடன் காணப்படுகிறீர்கள்?" என்று கேட்க ஆரம்பித்தனர். அவருடைய முகத்தின் நிறமும் மாற்றம் கண்டு கருகத் தொடங்கியிருந்ததுடன், சில இடங்களில் கரும்புள்ளிகளும் தோன்றியிருந்தன. அவருடைய கைப்பை ஜிம்மிசோவின் 'ஜிப்'பை இழுத்தால் விரல் நகம் உடைந்துவிடுகிறது. அவருடைய தலைமயிர் மிகவும் உலர்ந்து சொரசொரப்பாகிவிட்டது (பாந்த்ராவிலுள்ள புகழ்பெற்ற அழகு நிலையத்தில் இருமுறை கூந்தலுக்கான நீராவிக் குளியலுக்குப் பிறகும்). அது மட்டுமில்லாமல் அந்தப் பெண்ணின் மார்பகத்தில் சிறு கட்டி (நல்லவேளை புற்று நோய்க் கட்டியல்ல)வேறு.

அந்தப் பெண்மணிக்கு அலசி ஆராயும் புத்திசாலித் தனம், அதுவும் இந்தியாவின் தலை சிறந்த பிஸினஸ் ஸ்கூலிலிருந்து பெற்றது இருந்தது. எதற்காக நமக்கு பல்வேறு வகையான ஊட்டச் சத்து நிறைந்த உணவுத் திட்டம் தேவைப்படுகிறது? அவற்றின் வேலைகள் என்ன? என்றெல்லாம் கவனித்தவர் அவருடைய உணவுத் திட்ட நிபுணர் கூறியிருந்த புரதச் சத்து பானங்களையும் வைட்டமின்களையும் தவிர்த்துவிட்டார். (ஏனென்றால் அவருடைய வியாபாரத்தைத் திணிப்பதாகக் கருதியதால்) எப்படியோ நிபுணர் கூறியிருந்தபடி மூலிகை மருந்துகளை மட்டும் எடுத்துக் கொண்டார். ஏனென்றால் அவைகள் மிகவும் "பாதுகாப்பானவை" என்று அவர் நினைத்தார்.

மூலிகை என்ற அனைத்தும் பாதுகாப்பானவை என்றிருக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. நிகோடின் மரிஜுவனா ஆகியவைகள் கூட மூலிகைகள்தான். இவற்றைத் தொடர்ந்து உபயோகிப்பவர்களுக்குத்தான் தெரிந்திருக்கும் இதன் ஆரோக்கிய பயன்கள்! சம்பந்த மில்லாத ஏதோ ஒரு மூலிகைப் பொருட்களை எடுத்துக் கொள்ளப் போகிறீர்கள் என்றால், அது உங்கள் உடல் அமைப்பிற்கு உகந்ததா என்று பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். மாத்திரையோ, திரவ மருந்துகளோ உட்கொள்ளுவதற்கு முன்னால் சிறந்த மூலிகை மருத்துவரையோ, ஆயுர்வேத மருத்துவரையோ கலந்து ஆலோசனை செய்யுங்கள். ஆயுர்வேத விஞ்ஞானம் என்பது மிகவும் கடினமானது.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

அதனைப் புரிந்துகொள்வதற்கு ஒரு ஆயுள்காலம் போதாது. மூன்று மாத கால பயிற்சியாக இந்தியாவிலோ, தாய்லாந்திலோ படித்து முடித்துவிட்டவர்கள் சிறந்த மருத்துவர்கள் ஆகிவிட முடியாது. பேசுகின்ற ஒவ்வொரு வாக்கியத்தைத் தொடர்ந்தும் வாதம், கபம், பித்தம், பிராணம் போன்ற ஆயுர்வேத வார்த்தைகளை உபயோகித்தால் மட்டும் போதாது. இத்தகையவர்களிடமிருந்து ஒதுங்கியே இருங்கள். (இந்தியாவில் உண்மையான ஆயுர்வேத மருத்துவர் அல்லது நிபுணரைக் கண்டறிவது சவாலாகவே உள்ளது. நீங்கள் அயல் நாடுகளில் வசிப்பவரானால் இன்னும் சிரமம்தான். நியூயார்க் நகரத்தில் யோகா மைய மொன்றில் சாப்பாட்டு வேளையில் எனக்கு பூரியும், சரியாக வேகாத பருப்பும், மிகவும் சொதப்பலான கிச்சடியும் ஆயுர்வேத உணவு என்று வழங்கப்பட்டது.)

என் வாடிக்கையாளரான வங்கிப் பெண்மணிக்கு தவறு நேர்ந்தது. எப்படியென்றால், மிகவும் குறைந்த உணவு உட்கொண்டு, மிகவும் அதிகபட்ச உடற்பயிற்சி மேற்கொண்டு, ஹார்மோன் சமன்பாடு மற்றும் தைராய்டு அளவுகளைப் பாதிக்கக் கூடிய மூலிகை மருந்துகளை உட்கொண்டதும்தான். அவர் புரதம் பற்றி கேள்விகள் எழுப்பினார், வைட்டமின்கள், தாதுப் பொருட்கள் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்தார். ஆனால் மூலிகை மருந்துகளின் உண்மைத் தன்மையைக் கவனிக்கத் தவறிவிட்டார்.

சோதனைச்சாலையில் தயாரிக்கப்படுகின்ற அனைத்துமே ஆபத்தானவை, செயற்கையானவை என்பதல்ல, அதுபோல் எல்லா மூலிகைகளும் பாதுகாப் பானவையும் அல்ல. உண்மையில் மூலிகைப் பொருட்கள் தயாரிப்பில் பெரும்பாலானவை செயற்கையாகத் தான் தொழிற்சாலைகளில் தயாரிக்கப்படுகிறன்றன. அல்லது சுத்தப்படுத்துதல், பதப்படுத்துதல், பாதுகாப்பாக அடைத்தல் ஆகியவை செயற்கைத் தன்மையை ஊட்டி விடுகின்றன.

அவை இயற்கையானதா, செயற்கையானதா என்கிற ஆராய்ச்சியை விட, அவை உங்கள் உடலுக்குத் தேவையானதா, பொருத்தமானதா, பாதுகாப்பானதா என்று கவனியுங்கள். இது எப்படி சாத்தியமாகும் என்றால், உண்மையான ஆயுர்வேத மருத்துவரிடம் சென்று, உங்கள் சந்தேகக் கேள்விகளைக் (அது எவ்வளவு முட்டாள்தனமாக உங்களுக்குத் தோன்றினாலும்) கேட்டு, அதற்கான பதில் அக்கறையுடனும், பொறுமையுடனும், உங்களுக்கு புரியக் கூடிய

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

அளவிற்கு சொல்லப்படுகிறதா என்று கவனியுங்கள்.

உதவிக்குறிப்பு: உங்கள் கேள்விகளை பட்டியலிட்டு எழுதிக்கொண்டு, கையில் பேனா, நோட்டுப் புத்தகத்துடன் செல்லுங்கள். பதில் பெற்றதும் கேள்விகளை குறியிட்டுக் கொள்ளுங்கள். "நான் சொல்வதுதான் பதில்' என்பதற்காக மட்டுமே ஏற்றுக் கொள்ளாதீர்கள்.

உடற்பயிற்சியும் உணவுக் கட்டுப்பாடும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடையது-இல்லை, அப்படியில்லை.

உண்மை வாழ்க்கை உதாரணம்: நான் ஆலோசனை வழங்கும் உடற்பயிற்சி நிலையத்தின் வரவேற்பு பெண்மணி ஒரு நாள் என்னிடம் வழக்கத்திற்குமாறான கோரிக்கை ஒன்றுடன் வந்தார். 'ஒரு மனிதர் உங்களை சந்திக்க விரும்புகிறார். ஆனால் அவருக்கு உணவுக் கட்டுப்பாட்டில் விருப்பமில்லையாம். கொஞ்சம் பேச வேண்டும்! என்கிறார். உங்களுக்குப் பரவாயில்லையா?' என்றாள். அவர் பார்ப்பதற்கு எப்படி இருக்கிறார்? என்னிடம் வந்து அசடு வழிவதற்கா? என்றேன்.

'இல்லை' என்றுவிட்டு, அவருடைய மகன் எட்டாவது படிக்கிறான், நம் நிலையத்திலும் பயிற்சி மேற்கொள்கிறான். அவருடைய மனைவி சமீபத்தில் காலமாகிவிட்டார். உணவுக் கட்டுப்பாடு முறைக்குள் போவதற்கு முன்னால் சில உடல் ஆரோக்கிய சந்தேகங்களைத் தீர்த்துக் கொள்ள விரும்புகிறார் என்றார்.

"நீ சொல்வது சரியென்றால் நான் சந்திக்கிறேன், ஆனால் 10 நிமிடங்கள்தான்" (என்னிடம் உலகளாவிய நேரம் இருந்தது. ஆனால் நிபுணர்களைப்போல தொழில் ரீதியாக இருக்க முயன்றேன்.)

'ஹலோ மேடம்' என்றபடி உள்ளே வந்தார். அந்த வயதானவர் என்னைச் சந்திக்க நேரம் ஒதுக்கியதற்கு நன்றி என்றார். என்னை நீங்கள் பார்க்க வேண்டும் என்று விரும்பினேன். எனக்கு என்ன வயதாக இருக்கும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்? என்றார்.

நான் இப்போது ரொம்ப புத்திசாலியாக இருந்தேன். ஆலோசனை

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

வழங்கும் தொழிலுக்கு வந்த பிறகு, இதுபோன்ற கேள்விகளுக்கு ஒரு போதும் பதிலளிப்பதில்லை என்று தீர்மானித்திருந்தேன்.

"நான் குத்துமதிப்பாகப் பதில் சொல்பவள் அல்ல. நீங்களே உங்கள் வயதைச் சொல்லுங்களேன்" என்றேன்.

'எனக்கு 48 வயதாகிறது.'

ஓ! கடவுளே! அவர் 60 வயது போல் தோற்றமளித்தார்.

'நான் எவ்வளவு எடை தெரியுமா?'

நான் இதற்கும் பதில் சொல்வதாக இல்லை. அவரே சொன்னார். '68 கிலோ.' எனக்கு அவர் 88-90 கிலோ எடை கொண்டவராகத் தெரிந்தார். அந்த மனிதர் பிறகு தன் பாண்ட் பாக்கெட்டிலிருந்து 'பாம்பே டைம்ஸ்' பத்திரிகையிலிருந்து வெட்டி எடுக்கப்பட்ட ஒரு காகிதத்தை வெளியே எடுத்தார். மிகப் பெரிய விளம்பரப் படம் ஒன்று அதில் இருந்தது. எடைக் குறைப்பு மையங்களுக்கானது. அதில் 'முன்னால்' 'பின்னால்' என்று குறிப்பிட்டு ஒரு மனிதனின் படம் இடம் பெற்றிருந்தது. 'இது நான்தான் நன்றாகப் பாருங்கள்' என்றார். நான் என் முக பாவத்தை கட்டுப்படுத்திக்கொண்டு 'வாழ்த்துக்கள்' என்றேன். நேரில் தோற்றமளிப்பதைவிட அந்த விளம்பரத்தில் அவர் ஒரு 'சூப்பர் ஸ்டார்' போல் இருந்தார். அந்த மையத்தின் அனைத்து வாடிக்கையாளருக்கும் அவர் ஒரு ஊக்கமூட்டியாக இருந்தார். அந்த எடை குறைப்பு நிலையம் அவரை டெல்லியில் ஐந்து நக்ஷத்திர ஹோட்டலில் தங்க வைத்து, புதிய கிளையைத் துவக்கியது!

இவருக்கு என்னிடமிருந்து என்ன வேண்டியிருந்தது, "நீங்கள் என்னுடன் உடை மாற்றும் அறைக்கு வந்து என்னை பார்வையிட வேண்டும்."

என்ன! ஒரு வாடிக்கையாளர் முதன்முறையாக எனக்கு முன்னால் ஆடை களைய விரும்புகிறார்! (ஆனால் நினைவில் கொள்வதற்கு இது மட்டுமே காரணமில்லை) உடல் ஆரோக்கியத் தொழிலில் மூன்று ஆண்டுகளுக்கும் மேலாகப் பெற்றிருந்த அனுபவத்தில், வாடிக்கையாளர்கள் தங்களது உடம்மைப் பற்றி விவரிப்பது, பாலியல் பிரச்சனைகளைப் பேசுவது, கழிப்பறை பிரச்சனைகளைப் பற்றி பேசுவது, எல்லாம் வழக்கமாகத்தானிருந்தது. ஆனால் இது புதுசு. நான்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

அவருடன் ஆண்கள் உடை மாற்றும் அறைக்குச் சென்றேன். அவர், அவருடைய ஆடைகளை அகற்றினார்.

தபக்! அவருடைய தொப்பை முழங்கால் நோக்கி விழுந்தது. கொளகொளவென்றிருந்த சதைப் பகுதிகளைக் கைகளில் தாங்கிக் கொண்டு 'இது..இதைத்தான் நான் இழக்க விரும்புகிறேன்' என்றார். "சரி... வெளியே வாருங்கள் உட்கார்ந்து பேசுவோம்" என்றேன். நான் என் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்திக்கொண்டு, பரிவுடனும், எச்சரிக்கையுடனும் எதிர்கொண்டேன். இந்த மனிதர் இப்படி ஆவதற்கு என்ன செய்துவிட்டார்? ஏன்?

"நீங்கள் என்ன செய்துகொண்டிருக்கிறீர்கள்?" என்று கேட்டேன். 'நான் என் மனைவியை இழப்பதற்கு முன்னால் 116 கிலோ எடை இருந்தேன். என் மகன் 8வது வகுப்பு படித்துக்கொண்டிருந்தான். நான் தனியாக அவனைக் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டியிருந்தது. நான் என் வியாபாரத்தில் கொடிகட்டிப் பறந்தேன். மீண்டும் திருமணம் செய்துகொள்ள இருந்தேன். ஏனென்றால் அவனுக்கு ஒரு தாய் வேண்டும் என்பதால்.'

அப்படியா! என்றேன்.

"116 கிலோ எடை கொண்டவனும், வயது வந்த மகனுக்குத் தந்தையும், மனைவியற்றவனுமான என்னை மறுமணம் செய்துகொள்ள யார் முன்வருவார்கள்?" நண்பர்களும் உறவினர்களும் அவரை முதலில் எடை குறைக்கச் சொல்லி அறிவுறுத்தினார்கள். இதற்காக அவர் ஒரு உடற்பயிற்சி மையத்தில் ஒரு லட்ச ரூபாய்க்கு மேலாகச் செலவழித்து 6 மாத கால எடைக் குறைப்புத் திட்டத்தில் ஈடுபட்டார். அங்கே அவர் ஒரு மேஜைமேல் படுக்க வைக்கப்பட்டார். தினம் 20-30 நிமிடங்களுக்கு வலியற்ற மின்சார சிகிச்சை அவருக்கு அளிக்கப்பட்டது. கடுமையான உணவுக் கட்டுப்பாடு அறிவுறுத்தப்பட்டது. நாள் முழுவதற்கும் கொத்துக்கடலை, மோர் சில பருப்பு வகைகள் மட்டுமே. பயிற்சியைத் துரிதப்படுத்துவதற்கு, ஒரு மணி நேர நடைப்பயிற்சி அறிவுறுத்தப்பட்டது. தினம், காலை, மாலையில் இரு நேரமும்... உடனடியாக விளைவுகள் ஏற்படவேண்டுமென்றால் என்று சொல்லப் பட்டது. இந்த மையம் மேலும் ஒரு திட்டத்தைக் கூறியது. அவருடைய தொப்பையில் தசையை இறுக்கக்கூடிய களிம்பு ஒன்றையும் தடவ ஆலோசனை வழங்கியது. கிட்டத்தட்ட ரூ 50,000த்தை களிம்பிற்கும், மற்ற சிகிச்சைகளுக்கு செலவழித்த பிறகும், அவருடைய தொங்கும்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

தொப்பை குறைந்தபாடில்லை. அதனால் 'டம்மி டக்' எனப்படும்... அதாவது தொப்பைத் தசைகளை இழுத்துத் தைப்பது என்ற சிகிச்சைக்கான ஆலோசனை வழங்கப்பட்டது. மேலும் அவருடைய நடைப் பயிற்சியை 1 1/2 மணி நேரமாக்கியது. அதுவும் இரு வேளைகளிலும். அந்த மனிதர் நடைப் பயிற்சியை மேற்கொண்டார். ஆனால் 'டம்மிடக்'கிற்குத் தன்னை ஆளாக்கிக் கொள்ளவில்லை. எனக்கு அதிக செலவாகியிருக்கும். ஆச்சரியம் என்னவென்றால் இந்த 68 கிலோ எடையில் நான் சந்தோஷமாக இல்லை. 80 கிலோவாக இருந்தால் தேவலையோ என்றே தோன்றுகிறது. நான் எப்போதுமே ஒல்லியாக இருந்ததில்லை. அதனால் இந்த எடை குறைப்பிற்குப் பிறகும் நான் எதற்காக சிறப்பாக உணர வேண்டும் என்று நினைக்கிறீர்கள் (கூடுதல் பிரச்சனை என்னவென்றால், அவர் தலைமுடியையும் இழந்துவிட்டார், இதற்காகவும் இந்த மையம் எண்ணெய் சிகிச்சை மற்றும் தலைமுடிகளை நடும் சிகிச்சை ஆகியவைகளையும் கொண்டிருந்தது. இவர் அதற்கும் கையொப்பம் இட்டிருந்தார்.)

நான் அவர் எப்படி உடல் எடையை இழந்தார் என்று விவரித்தேன். உங்களுடைய எலும்புகள் உள்ளே வெற்றிடமாகவும், உங்களுடைய தசைகள் சுருங்கியும் இருக்கும். நீங்கள் மீண்டும் இழந்துவிட்ட எலும்புச் சக்தியையும், தசைகளையும் பெறுவதற்கு பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். எல்லாம் மிக மெதுவாகத்தான் நடக்க வேண்டும். நான் கூறப்போகும் உணவுத் திட்டம் உங்களுடைய முந்தைய திட்டத்திலிருந்து முற்றிலும் வேறுபட்டதாக இருக்கும். நீங்கள் சற்று எடை கூடுவீர்கள். உங்களுக்குச் சம்மதமா?

"சம்மதம், நான் சற்று ஆரோக்கியமாக உணர விரும்புகிறேன்."

எங்களுடைய பேச்சுவார்த்தை முடிவுறும்போது, நான் அவரை ரொம்பவும் நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டாம் என எச்சரித்தேன். "பகலில் ஏதாவது வேலை செய்கிறீர்களா?"

"என்னிடம் வேலை செய்பவர்கள் இருக்கிறார்கள். ஆனால் நீங்கள் ஏன் நடைப்பயிற்சியைக் கட்டுப் படுத்துகிறீர்கள்?"

"ஏனென்றால் உங்களின் எடை தாங்கும் இணைப்புகள் எல்லாம் மிக பலவீனமாக இருக்கின்றன. உங்களின் அதீத உணவுக் குறைப்பால் மூன்று மணிநேர நடைப்பயிற்சியின் விளைவைத் தாங்கக்கூடியவையாக அவை இல்லை."

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

'நீங்கள் அவசியம் அந்த மையத்தின் டில்லி கிளை திறப்பிற்கு போய்த்தான் ஆக வேண்டுமா? அந்த எடைக்குறைப்பு உங்களுக்கு சிறப்பாக எதுவும் செய்து விடவில்லையே' என்றேன்.

"நான் அங்கே எல்லோரிடமும் நல்ல தொடர்பில் இருக்கிறேன். நடக்க முடியாததை சாதிக்க அவர்கள் உதவியிருக்கிறார்கள் (அந்த பருமனான தேகத்திற்குள் இருக்கும் மனதில் என்ன ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது என்பதை நான் புரிந்து கொள்ள ஆரம்பித்திருந்தேன்). நன்றிக்காகவாவது நான் போக வேண்டும்."

"ஆனால் நீங்கள் மேலும் பலரை முட்டாளாக்கி விடுவீர்களே" விவாதித்தேன்.

"அது... சரிதான்"

நான் அப்படியே விட்டுவிட்டேன்.

ஒரு வாரம் கழித்து என் வரவேற்புப் பெண் என்னை அழைத்து, அந்த மனிதர் தன் சந்திப்பு நேரத்தை வேண்டாம் என்றுவிட்டார், என்றாள். "ருஜுதா, அந்த மனிதர் இன்று இங்கே வரமாட்டார். அவர் நேற்று காலை நடைப்பயிற்சியின்போது, வேகத் தடையைத் தாண்டும்போது கீழே விழுந்துவிட்டதில் அவருடைய கையில் எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டுவிட்டதாம்."

"அடப்பாவமே! இதோ ஒரு மனிதன் மிக அதிக எடை இழந்து, முறையான உடற்பயிற்சியின்மையால் நரம்புத் தசை கட்டுப்பாடு குறைந்து காலை மாலையில் சாப்பிடாமல் இருந்ததால் இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரை அளவு குறைந்து... எல்லாமாகச் சேர்ந்து, தடுக்கி விழுந்திருந்தாலும் சிறு காயங்களுடன் போகாமல் எலும்பு முறிவில் கொண்டுபோய்விட்டது. ஒரே நல்லது என்னவென்றால் டில்லி கிளை திறப்பு விழாவிற்கு அவர் போகவில்லை என்பதுதான்!"

எடை குறைப்பதில் தைரியம் எங்கிருந்து வந்தது? வயிற்றுப்போக்கு வந்தால் மனிதர்கள் எடை குறைந்து விடுகிறார்கள். மஞ்சள் காமாலை வந்தாலும் மலேரியா, காசநோய், சொல்லவே வேண்டிய தேவையில்லை. புற்று நோய், எய்ட்ஸ், எல்லாம் எடை இழப்புதான். பெரிய பெரிய நோய்கள் என்றாலே எடை இழப்புதான். எடைக் குறைப்பு செய்தால் சந்தோஷம் என்று நினைத்துக் கொள்கிறோம்.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

உண்மையில் அதீத உணவுக் கட்டுப்பாட்டின் இறுதியில் விரக்தியடைந்து வயதானதாக உணர்ந்து, உச்சகட்டமாக நமக்கு துரோகமிழைத்துவிட்டது போல்தான் உணருகிறோம். இத்திட்டத்திலிருந்து வெளியே வந்துவிட்ட மறு நிமிடத்திலிருந்தே மீண்டும் எடைபோடும் பாதையில் வந்து சேர்ந்துவிடுவோம். எனவே தயவுசெய்து மனதில் குறித்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். எடை கூடுவது என்பது கொழுப்பின் எடையைப் பொறுத்தது என்பதை. எனவே நமது உடலமைப்பு எப்போதும் இல்லாத அளவிற்கு மோசமாகிவிடுகிறது. நாம் நமது தசைகளையும் எலும்புச் சக்தியையும் இழந்து விடுகிறோம். இத்தகைய உணவுக் கட்டுப்பாட்டுத் திட்டத்தைச் செயல்படுத்தும்போது நமது கொழுப்பின் எடை உச்சக்கட்டமாக இருக்கும்.

உணவுக் கட்டுப்பாட்டு நிபுணர்கள் பலர் புகழ் பெறுவது உடற்பயிற்சி இல்லாமல் எடை குறைப்பிற்கு அவர்கள் உத்திரவாதம் அளிப்பதால்தான். விளம்பரங்களும் அதையே வெளிப்படுத்துகின்றன. உணவுக் கட்டுப்பாடு இல்லை, உடற்பயிற்சி இல்லை, மாத்திரைகள் இல்லை, உடல் எடை குறைப்பு மட்டுமே. நீங்கள் மும்பாய் போக்குவரத்து ரயிலில் பயணிப்பவராக இருந்தால் (என்னைப்போல) எங்கள் நேரத்தைப் போக்குவதற்காக (உங்கள் காலடியில் யாராவது சீண்டிக்கொண்டிருக்க, உங்கள் மார்பகத்தில் யாருடைய முழங்கையோ உரசிக் கொண்டிருக்க, உங்கள் பின்பக்கம் யாருடைய குடையின் பின்புறமோ தாக்கிக் கொண்டிருக்க) இதுபோன்ற விளம்பரம் ஒன்றை படித்துக் கொண்டிருப்பீர்கள். "முதலாளி இல்லை, குறித்த நேரம் தேவையில்லை, எத்தகைய காகிதப் பணியும் இல்லை, பயணம் இல்லை, விற்பனையில்லை... மாதம் ஒன்றுக்கு ரூ 1,00,000 சம்பாதிக்கலாம்" இத்தகைய விளம்பரங்கள் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்? நான் அப்படித்தான் நினைக்கிறேன் இந்த விளம்பரங்களான, 'உடற்பயிற்சியில்லை, மாத்திரை மருந்துகள் இல்லை, உணவுக்கட்டுப்பாடு இல்லை... உடல் எடை குறைப்பு மட்டுமே' என்பதைப் பார்க்கும் போது.

உடற்பயிற்சியிலிருந்து உங்களை விலக்கி வைக்கின்ற எத்தகைய திட்டமும் உங்களுக்கு ஆரோக்கியமானதல்ல. உணவுக் கட்டுப்பாடு உங்கள் எடையை குறைக்கச் செய்யலாம். ஆனால் அதற்கேற்ற உடற்பயிற்சி இல்லை என்றால் எலும்பு+அடர்த்தி தசைகள் ஆகியவற்றையும் இழக்க நேரிடும். இவைகளின் இழப்பு கிழத்தன்மையைக் கொடுக்கும். மனித உடல் தொடர்ந்து

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

இயக்கத்திற்காக வடிவமைக்கப்பட்டது. குறைந்தபட்சமாக வாரம் மூன்று நாட்களாவது 30-45 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொண்டு சிறந்த வடிவத்தையும் நிலைமையையும் பெறலாம். மனித உடல் ஒரு கொள்கையின் அடிப்படையில் இயங்குகிறது: 'பயன்படுத்து அல்லது பயனற்று போ' என்பதுதான் அது. (இயக்கு அல்லது இழந்துவிடு) மனிதர்கள் வாலுடன் பிறந்தார்கள் என்பது நினைவிருக்கிறதா? நாம் அதனைப் பயன்படுத்தாததால் இழந்துவிட்டோம். நாம் வெகுவிரைவிலேயே தசைகளையும் எலும்பின் அடர்த்தியையும் இழந்துவிடுவோம். ஏனென்றால் அந்த உயிருள்ள திசுக்களை நாம் பயன்படுத்த வில்லை யென்றால்.

பள்ளிப்பருவத்தில் நான் கணக்குப் பாடத்தை வெறுத் தேன். ஆனால் ஒரு வார்த்தை பிடிக்கும். கிளைத்தேற்றம். அல்ஜீப்ராவில் அடிக்கடி பயன்படுத்தப்படும். மேற்கூறப் பட்டதின் கிளைத்தேற்றம் : நீங்கள் உடற்பயிற்சிகளை முறையாகச் செய்யும் வரை விருப்பப்பட்டவைகளை சாப்பிடுவது சரி. இது உண்மையா? காரை ஓட்டிக் கொண்டே இருக்கும்வரை அதற்குள் மண்ணெண்ணய், பெட்ரோல், டீசல் என்று எதை வேண்டுமானாலும் ஊற்றமுடியுமா? (பொதுவாகவே ஜனங்கள் தங்கள் உடலைவிடத் தங்களது காரை ஜாக்கிரதையாக வைத்துக் கொள்வார்கள்) முடியாது. தவறு. நான் என் உடம்பை எப்போதும் இயக்கிக் கொண்டே இருக்கிறேன் என்பதற்காக அதனை வதைக்கவும் கூடாது. எனவே உடற்பயிற்சி செய்வது என்பது நல்ல வாழ்க்கை மேற்கொள்வதற்கான ஒரு செயலேயன்றி, வேண்டுவதையெல்லாம் சாப்பிடுவதற்கான மாற்றுக் காரணியல்ல. உண்மையில் பார்த்தால், பல மனிதர்கள் உடற்பயிற்சியுடன் கூடவே தங்கள் உடலுக்குத் தேவையான சரியான சரிவிகித சத்துணவுப்பட்டியல் பற்றி அக்கறை கொள்கின்றனர்.

நீங்கள் ஆரோக்கியமான உணவை உட்கொண்டு முறையான உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொண்டு வர ஆரம்பித்தீர்கள் என்றால், ஆரம்பத்தில் உங்கள் உடலில் உள்ள கொழுப்புச்சத்து மட்டும் குறைவதை உணர்வீர்கள். உடலின் எடை அல்ல. ஆனால் உணவுக் கட்டுப்பாடு என்று தீவிரம் காட்டினால், உடல் எடை பலமடங்கு குறையுமேயன்றி உங்கள் உடலிலுள்ள கொழுப்புச்சத்து குறையாது சில சமயங்களில் அதிகமாகக்கூடும். கொழுப்பு என்பது உடலில் பல பாகங்களை ஆக்ரமித்துக் கொள்ளுமேயன்றி அதன் எடை குறைவுதான். தசை என்பது அடர்த்தி கூடியது, அதனால் குறைந்த இடத்தை ஆக்கிரமித்துக் கொண்டு எடையைக் கூட்டிவிடும். (கொழுப்பு என்பதை

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

ஒரு கிலோ எடையுள்ள பஞ்சுடனும், தசை என்பதை ஒரு கிலோ இரும்புடனும் ஒப்பிட்டுப் புரிந்து கொள்ளுங்கள், நான் சொல்வது உங்களுக்கு புரிகிறதல்லவா? ஒரே எடைதான் என்றாலும் அவை ஆக்ரமித்துக் கொள்ளும் இடத்தில் பெரிய வித்தியாச மிருக்கிறது) இதனால்தான் டயட்... டயட் என்று பின்பற்றும் மக்கள் தொள தொளவென்று போய்விடுகிறார்கள். எனவே எடை தராசில் உங்கள் உடம்பை விலை கொடுத்துவிடாதீர்கள். நீங்கள் எவ்வளவு எடை இருக்கிறீர்கள் என்று ஏன் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்? ஆரோக்கியத்திற்கும், முறையான உடலமைப்பிற்கும் அது அளவுகோல் அல்ல. அதைவிட கொழுப்பை எரிக்கும் சக்தி உங்களுக்கு எப்படியிருக்கிறது என்று தெரிந்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் உண்மையிலேயே உத்திரவாதமுள்ள எடைக்குறைப்பு திட்டத்திற்குள் போக விரும்பி உங்களது கொழுப்பு எரிக்கும் சக்தியை (கண்டிப்பாக LBWஐ பாதிக்கக் கூடியது) இழக்க விரும்புகிறீர்களா?

உங்கள் அளவுகோல் ஏன் பொய் சொல்கிறது?

உங்கள் உடல் எடை 2 பகுதிகளானது : கொழுப்பின் எடை மற்றும் ஒல்லி உடல் எடை, ஒல்லி உடல் எடை என்பது எலும்பு தசைகளுடையது. கொழுப்பின் எடை என்பது உடலில் சேர்ந்துள்ள கொழுப்பின் எடை. எடை பார்க்கும் அளவுகோலை பார்த்து உங்கள் ஆரோக்கியத்தைக் கணக்கிடாதீர்கள். நீங்கள் பார்க்க வேண்டியது உங்கள் கொழுப்பின் எடையை. (அதாவது உடலில் சேர்ந்துள்ள கொழுப்பின் சதவிகிதத்தை) உதாரணமாக செரீனா வில்லியம்ஸ் மிக அதிக உடல் எடை கொண்டவராக இருப்பார் (ஏனென்றால் அவருடைய உடம்பின் எடையினால்) ஆனால் மிகக் குறைந்த கொழுப்புச் சதவிகிதம் கொண்டிருப்பார். ஃபாஷன் டிவி மாடல்கள் பார்ப்பதற்கு மிகவும் ஒல்லியாக இருப்பார்கள் ஆனால் சிலருடைய உடலின் கொழுப்பு சதவிகிதம் 30% ஆகக் கூட இருக்கலாம். சரியான கொழுப்பு சதவிகிதம் ஆண்களுக்கு 20% மும் பெண்களுக்கு 25% ஆகும். பி.எம்.ஐ எனப்படும் பாடி மாஸ் இண்டக்ஸ் எனப்படும் அளவு கோல் கொண்டும் ஒருவருடைய ஆரோக்கியத்தைக் கணக்கிட முடியாது. ஏனென்றால் பி.எம்.ஐ என்பது அவருடைய ஒட்டு மொத்த எடையாகும், (எடை (கிலோ) X உயரம் $(m)^2$) பி.எம்,ஐ அளவு முறை உங்களின் உடலின் கொழுப்பின் எடையை கணக்கிலெடுத்துக்கொள்ளவில்லை. (ஒரே பி.எம்.ஐ அளவுள்ள 2 மனிதர்கள் தோற்றத்தில் முற்றிலும்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

வேறுபட்டவராக இருக்கக்கூடும் ஏனென்றால் அவர்களின் கொழுப்புச் சதவிகிதம் வெவ்வேறாக இருப்பதால் உயர்ந்த கொழுப்புச் சதவிகிதம் உள்ளவர், தொள தொளப்பாக, பலவீனமாகத் தோற்றமளிப்பார். அதே சமயத்தில் குறைந்த கொழுப்புச் சதவிகிதமுடையவர் ஒல்லியாக இருந்தாலும் உறுதியாக இருப்பார்.)

உடற்கூறுகளை அளவெடுத்தல்

டி.எக்ஸ்.ஏ எனப்படும் டியூயல் எனர்ஜி எக்ஸ்ரே அப்சார்ப்ஷியோமெட்ரி (ஆரம்பத்தில் டி.இ.எக்ஸ்.ஏ என்று அழைக்கப்பட்டது&Duel Energy Xray Absorptiometery) எனும் முறை உடற்கூறுகளை அளவெடுப்பதற்கான சிறந்த முறை. (இருப்பினும் இது அதன் நியாயமான காரணத்திற்காக உபயோகப்படுத்தப்படவில்லை). இது வெறும் கொழுப்பு எவ்வளவு உள்ளது என்று மட்டுமல்லாமல், உங்கள் எலும்பின் அடர்த்தி (வலியற்ற வாழ்க்கை வாழ்வதற்கும், தோற்றத்தில் ஆரோக்கியமாக காணப்படுவதற்கும், பொருத்தமாக முதிர்தன்மையடைவதற்கும் மிக முக்கியமானது) யையும் கச்சிதமாக தெரியப்படுத்தும்.

மிகத் துல்லியமான கொழுப்புச் சத்து அளவினைத் தெரிந்து கொள்வதற்கு தண்ணீருக்குள்ளான எடை பார்த்தல் தான் சரியானது. ஆனால் அது மிகவும் சிக்கலானது. அதனால் டி.எக்ஸ்.ஏ விலை குறைந்தது, எளிதில் செய்யக் கூடியது என்பதால் பின்பற்றப்படுகிறது. டி.எக்ஸ்.ஏ ஸ்கேன்கள் அநேகமாக அனைத்து மருத்துவமனைகள், ஸ்கேன் சென்டர்களிலும் செய்யப்படுகின்றது. அனைத்து இயந்திரங்களிலுமே அது அதற்கான சில கோளாறுகள் இருக்கத்தான் செய்யும். அவை முறைப்படி சரி செய்யப்பட வேண்டும். எனவே நீங்கள் எப்போதுமே ஒரே கருவியில் ஒரே மையத்தில் அல்லது ஒரே தயாரிப்புக் கருவியில் சோதனை செய்து கொள்வது நல்லது. ஒருவேளை இயந்திரக் கோளாறு என்றாலும் அதனையும் கணக்கிலெடுத்துக் கொள்ளமுடியும் என்பதால்.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

உடல் கொழுப்பு அட்டவணை		
விளக்கம்	பெண்கள்	ஆண்கள்
முக்கியமான கொழுப்பு	12-15%	2-5%
விளையாட்டு வீரர்	16-20%	6-13%
ஆரோக்கியம்	21-24%	14-17%
ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடியது	25-31%	18-25%
அதிக எடையுடையவர்கள்	32% +	25% +

குறிப்பு : இது உங்கள் உடல் எடையைக் குறிப்பதல்ல. உங்கள் எடையின் 25% உடலியக்கத்தில் ஈடுபடாத கொழுப்புச் சதையிலிருந்து என்றால், உங்களின் மொத்த உடல் எடை என்பது (உடலியக்கத்தில் செயல்படும் திசுக்கள், எலும்பு, தசை, உறுப்புகள், நீர் மற்றும் (கொழுப்பு தவிர மற்றவை அனைத்தும்) + உடலியக் கத்தில் ஈடுபடாத கொழுப்புத் திசு (அதாவது கொழுப்பு) என்றால் பரவாயில்லை.

ஒரே அளவு, அனைவருக்கும் பொருந்தாது

உண்மை வாழ்க்கை உதாரணம் : கலைகளில் ஆர்வமிக்க ஒரு பெண்ணை நான் ஒரு ஞாயிற்றுக்கிழமை காலையில் சந்தித்தேன். புத்திசாலியாக, கலகலப்பாக, உணர்ச்சித் துடிப்பாக, மூக்குத்தி அணிந்தவராக, நீண்ட பாந்தினி பாவாடையும், நாடா வைத்துத் தைத்த தோள்பட்டையுடன் கூடிய மேல் சட்டையும், தொளதொள கைகள், 'வாக்கிங் ஃபேப் இந்தியா' விளம்பரத்திற்கான பின்புறத் துணியில் மறைந்திருக்கும் அவருடைய ஒளி மின்னும் கண்களைச் சுற்றிய அடர்ந்த கண் மை குண்டுக் கன்னங்களிலிருந்து நம் பார்வையை திசை திருப்புவதாக இருந்தது.

"உங்களைப் பற்றித்தான் இப்போதெல்லாம் எல்லோரும் பேசிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். சொல்லுங்கள் இதற்கு நான் என்ன செய்ய வேண்டும்? என்றபடியே அவருடைய நெஞ்சிலிருந்து தொடங்கி கீழே கைகள் வரை சென்ற வரிவரியான கோடுகளை, விளம்பர அங்கிக்குள் மறைத்திருந்த கைகளை வெளியே எடுத்துக் காண்பித்துக் கேட்டார். எனக்கு உங்களைப் போன்ற உடலமைப்பு வேண்டும் என்று ஆசையாக இருக்கிறது" என்றார்.

"நன்றி" என்றேன் (அது என் வழக்கம்)

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

"நான் தினசரி யோகா செய்கிறேன்" என்றாள்.

"ரொம்ப நல்லது" என்றேன்.

"என்ன பயன்?" விரக்தியாகச் சொன்னார். "நான் இந்த அங்கியில்லாமல் உடைகள் உடுத்த ஆசைப்படுகிறேன்... ஆனால் என்னால் முடியவில்லை."

நான் மீண்டும் என் ஆலோசனை வழங்கும் பழக்கத்தில் இயல்பாக நுழைந்துவிட்டேன். "நீங்கள் உணவுப் பழக்கத்தையும் கவனிக்க வேண்டும். வெறும் உடற்பயிற்சி மட்டும் போதாது" என்றேன். ஹா... எதைத் தொட்டிருக்க வேண்டாமோ அதைத் தொட்டுவிட்டேன்.

"ஹோ.. நான் எல்லாம் முயற்சி செய்து பார்த்துவிட்டேன். கடந்த மூன்று மாதங்களாக நான் காலையில் பப்பாளிப் பழமும், காய்கறிக் கலவை மற்றும் முட்டையின் வெள்ளைப்பகுதி ஆகியவற்றைச் சாப்பாட்டு நேரத்திலும், சூப்பும், கோழி இறைச்சியும் இரவில் சாப்பாட்டிலும் சாப்பிடுகிறேன்" என்று சொல்லும்போதே அந்தப் பெண் பப்பாளிப் பழமாக சிவந்து போனாள். "எனக்கு மலச்சிக்கல் பிரச்சனையாலும், எப்போதும் பசியாலும் நான் மிகவும் விரக்தியடைந்துள்ளேன். அடுத்த ஞாயிறு அன்று கலைப்பொருட்களுக்கான கண்காட்சி ஒன்று ஏற்பாடு செய்துள்ளேன். நான் கழுத்தளவு பிரச்சினையிலுள்ளேன். எல்லாக் கண்காட்சிகளையும்விட இது எனக்கு முக்கியமானது. பாருங்கள் நான் எப்படி இருக்கிறேன் என்று." அவள் வார்த்தைகளுக்குத் தடுமாறினாள்.

"கெட்டுப்போன பீட்சாவின் மீது ஏகப்பட்ட காய்கறிகள் போல" என்று நான் அவள் வாக்கியத்தை முடித்தேன். (நல்லவேளையாக மெதுவாக) அவள் ஒரு கோப்பை ஒயின் எடுத்துக்கொண்டு மறைத்துக் குடித்தாள். "இது தவிர நான் மிகவும் சுத்தம்" என்றாள். ஆனால் என் எடை 200 கிராம் கூட கூடவில்லை (மனிதர்கள் ஏன் தங்கள் எடையை கிராம் கணக்கில் அளக்கிறார்கள் என்பது புரியாத புதிர் எனக்கு) சரி... இப்போது என் வேலை. நான் பேச வேண்டும். இந்தக் காலை நேரத்தில் என் "திறமையான ஆலோசனை'களைக் கேட்கத் தயாராக இருப்பவர்களுக்கு, மிகவும் விரக்தியும், கோபமும் கொண்டுள்ள ஒருவருக்கு அதுவும் தன் மீதும், தன் உணவின் மீதும் வெறுப்பு கொண்டிருக்கும் ஒருவருக்கு நான் என்ன சொல்ல முடியும்? எது சொன்னாலும் அது தவறாகவும் ஏற்றுக் கொள்ள முடியாததாகவும்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

ஆகிவிடலாம்.

நான் அவள் தோள்களின் மேல் என் கைகளை வைத்து 'அமைதியாக இருங்கள்' என்றேன்.

"நான் எனக்கே என்ன செய்துகொண்டுவிட்டேன் பாருங்கள். சில விற்பனையாளர்களும், நண்பர்களும் சில உயர் புரதச் சத்துக்களை பரிந்துரைக்க நான் அதையும் விட்டுவைக்கவில்லை" என்றபடியே சாமர்த்தியமாக தயாராக இருக்கும் கண்ணீரை மறைத்துக் கொண்டாள்.

"இது உன் உடம்பு... நீ அதனை சிறப்பாக மதித்திருக்க வேண்டும்" என்றேன். நீ நல்ல அழகியாகத்தான் இருக்கிறாய். உன் உணவிலும், வாழ்க்கையிலும் சில ஊட்டச்சத்துக் களைச் சேர்க்க வேண்டும். நீ ரொம்பவும் பருமன் கூட இல்லை,

"சும்மா ஒரு 4-5 கிலோ எடை குறைய விரும்பினேன்."

"அதுதான் பெரிய கஷ்டம்..." கூட்டத்தில் யாரோ சொன்னார் (இந்த ஞாயிறு காலை கூட்டம் நல்ல வெற்றி என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். எல்லோருக்கும் வீட்டிற்குச் சென்று சொல்வதற்கு ஒரு கதை கிடைத்திருந்தது.

"நான் இனிமேல் கண்ணீரால் கரையாதிருக்கும் கண்மை வாங்க வேண்டும்" என்று தன்னை சுதாரித்துக் கொண்டாள். எல்லோரும் சிரித்தார்கள். பதட்டம் குறைந்தது. கடவுளுக்கு நன்றி.

தோட்டம், துறவு, மின்தளம், பிளாக் என்று கண்ணில் படுவதெல்லாம் முயற்சி செய்து பார்த்துவிடும் அனைத்து மனித உடலுக்காகவும் நான் வருத்தப்படுகிறேன். உணவுக் கட்டுப்பாடு என்பது விண்வெளி விஞ்ஞானம் இல்லையென்றாலும் அதுவும் ஒரு விஞ்ஞானம்தான். உணவு மற்றும் உணவுக் கட்டுப்பாடு விஷயங்களில் நினைத்தைச் செய்வது சில சமயங்களில் பெரிய பாதிப்பை ஏற்படுத்திவிடும். நாம் நம் வாகனங்களைக் கவனிப்பதை விடக்கூட இளப்பமாகவேதான் உடலைக் கையாளுகி றோம் என்று வலுவாகக் கருதுகிறேன்.

அனைத்து வாசகர்களுக்கும் நான் சொல்ல விரும்புவது என்னவென்றால், உங்கள் நண்பர்கள், வாடிக்கையாளர்கள் என்று யார் யாரோ சத்தியம் செய்து சொல்கிறார்கள் என்பதற்காக எதையும் முயற்சி

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

செய்து பார்க்காதீர்கள். அவர்களுக்கு சரியாகப் பொருந்திய உணவுக் கட்டுப்பாடு உங்களுக்கும் பொருந்த வேண்டும் என்பது அவசியமில்லை. அதுவே எனக்கு சந்தேகம்தான். உண்மையிலேயே உங்கள் மீது அக்கறை கொண்டவர்களானால் உங்களை நல்லதொரு சத்துணவு நிபுணர் அல்லது சரிவிகித உணவு நிபுணர் ஆகியோரிடம் பரிந்துரை செய்வார். உணவுக் கட்டுப்பாட்டைப் பொறுத்தவரை ஒரே அளவு எல்லோருக்கும் பொருந்தாது. உணவு முறை என்பது அவரவர்களுக்குப் பிரத்யேகமாக, அவரவர்களுடைய தேவைகள், செய்கின்ற வேலை, சூழ்நிலை, உணவு விருப்பு வெறுப்பு, உடல்வாகு ஆகியவற்றைப் பொறுத்து அமைக்கப்பட வேண்டும். இந்தப் புத்தகம் உங்களுடைய தற்போதைய உணவு முறையை எவ்வாறு மேம்படுத்தலாம் என்று திட்ட மிடுவதற்கே உதவும். நான் செய்யப் போவதெல்லாம் சில அடிப்படை விதிமுறைகளை விளக்கிச் சொல்லப் போவதுதான்.

குறைந்த கொழுப்பு மற்றும் சர்க்கரையற்ற மாற்றுப் பொருட்கள் பற்றிய உண்மைகள் (The truth about low fat and sugar free Alternative)

உண்மை வாழ்க்கை உதாரணம்: "அட என்ன செய்கிறாய் நீ? அதை இங்கேயே வைத்துவிடு" என்று கத்தியபடியே கரிஷ்மா அவள் உட்கார்ந்திருந்த நாற்காலிக்கு அடியில் ஒரு பிளாஸ்டிக் பையை ஒளித்து வைத்தாள்.

'எதை ஒளித்து வைக்கிறாய்?' நான் கேட்டேன்.

"ஒன்றுமில்லை... குப்பை... நீ கேட்டுவிடுவாய் என்று எனக்குத் தெரியும்."

"எங்கே காட்டு பார்க்கலாம்" நான் சுட்டிக் காட்டினேன்.

வேறு வழியில்லாமல் அவள் அதை நாற்காலியின் அடியிலிருந்து வெளியே இழுத்தாள். அதற்குள் உலகத்தில் கிடைக்கின்ற அத்தனைவகையான குறைந்த கொழுப்பு, சர்க்கரையற்றது எல்லாம் இருந்தன. குறைந்த கொழுப்புச் சத்து கொண்ட அனைத்து வகையான வறுவல் பாக்கெட்டுகள், சோயா, சோளம், வெந்தயம்... என்று

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

வகைவகையான ருசியில். சர்க்கரையற்ற பான வகைகள்... இத்யாதிகள்...

"யாரை முட்டாளாக்க முயற்சிக்கிறாய்?" என்று நான் கேட்டேன்.

"யாரையும் இல்லை..." எல்லாம் நல்லதுப்பா... என் சிநேகிதிகளெல்லாம் பயன்படுத்துகிறார்கள். என்னை சாந்தப்படுத்துவதற்காக அவள் ஒரு பாக்கெட்டை எடுத்து பிரித்து என்னிடம் நீட்டினாள். "சாப்பிட்டுப்பாரு ருஜுதா.. உனக்கு ரொம்பப் பிடிக்கும்" என்றாள்.

"ஏய்... உனக்கு நன்றாகவே தெரியும் நீ செய்வது தவறு என்று... அதனால்தானே இவற்றை என் கண்களிலிருந்து மறைக்க முயற்சிக்கிறாய்?"

"சரிப்பா விடு... இது வேக வைத்ததுதான் சாப்பிடு."

"நான் ஒரு துண்டு அந்த தின்பண்டத்தை (முறுக்கு) எடுத்து அவளிடமே கொடுத்து, உடைத்துப்பார்... மற்றதையெல்லாம் கீழே வை. உன் விரல்களைப்பார். என்ன... என்ன புரிகிறதா?"

சூரியன் அரபிக் கடலில் மறைகின்ற வெளிச்சம் அவளது விரல்களில் பிரதிபலித்தது. ஓ!... ரொம்ப மோசம்... சீ!! என்றாள்.

"எண்ணெய்... ஓ... கடவுளே" என்று முகம் சுளுக்கினாள். இது தான் குறைந்த கொழுப்பு, சர்க்கரை யற்றது என்ற தின்பண்டத்தின் உண்மை நிலவரம்.

குறைந்த கொழுப்புள்ள தின்பண்டங்கள், மின் முறையில் தயாரிக்கப்பட்டவைகள், கொழுப்புக் குறைந்த ஐஸ்கிரீம்கள், நார்ச்சத்து நிறைந்த பிஸ்கெட்கள் போன்றவை தவறான தகவல்களைத் தரும், விளம்பர யுக்தி கொண்ட, கொழுப்புச் சத்து குறைவு, சர்க்கரையற்றது என்று சொல்லிவிட்டால் எதையும் வாங்கி முழுங்குகின்ற தீனிப் பண்டாரங்களைக் குறிவைத்துத் தாக்கும் முயற்சியே தவிர வேறில்லை.

இப்போது ஒரு விசித்திரமான பரிசோதனை ஒன்றைப் பாருங்கள். யார் இத்தகைய குறைந்த கொழுப்பு, சர்க்கரையற்றது என்ற பொருட்களைச் சாப்பிடுகிறார்கள் என்று கொஞ்சம் கவனியுங்கள்.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

ஏற்கனவே உடல் பருமன் உள்ளவர்கள்தான் அதிகம் விரும்பிச் சாப்பிடுவதை நீங்கள் கவனிக்க முடியும். அவர்கள் உண்மையிலேயே கொழுப்புச் சத்து நிறைந்த போதிய சர்க்கரை கொண்ட, எண்ணெயில் பொறித்த தின்பண்டங்களையே சாப்பிடலாம். அப்படிச் செய்தால்... உங்களுக்கு நன்றாகவே தெரியும், நீங்கள் கண்ட குப்பை உணவுகளைத்தான் சாப்பிடுகிறீர்கள் என்ற உள்ளுணர்வு உங்களை எச்சரித்துக் கொண்டே இருக்கும். 1, 2 முறுக்கோ, 2 ஐஸ்கிரீமோ, சில பிஸ்கெட்களோ வாரம் ஓரிரு முறை சாப்பிடுவதால் உங்கள் எடைக் குறைவு முயற்சிக்கு எந்தப் பங்கமும் வந்துவிடாது. ஆனால் கொழுப்புச் சத்து குறைந்தது சர்க்கரை இல்லாதது என்ற தைரியத்தில் அளவுக்கு அதிகமாக விழுங்குவது பாதிப்பை ஏற்படுத்தத்தான் செய்யும். இதனால்தான் பெரும்பாலானவர்கள்... இத்தகைய குறைந்த கொழுப்புச்சத்து, சர்க்கரையற்றது என்கிற பொருட்களை உள்ளே தள்ளிக்கொண்டே இருப்பவர்கள் தங்களின் எடையைக் குறைக்க இயலாமல் திணறிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

அப்படியென்றால் இவைகளை நீங்கள் சாப்பிடவே கூடாதா? நன்றாகச் சாப்பிடலாம். ஆனால் இவைகள் முழு கொழுப்புச் சத்து, முழு சர்க்கரை அளவினைக் கொண்டது. அதனால் பாதிப்பு ஏற்படக்கூடும் என்று நன்றாக தெரிந்து கொண்டே சாப்பிட வேண்டும். கரிஷ்மா, வறுவல்களையும், முறுக்குகளையும், அவை ஆரோக்கியமானவை தன்னை பருமனாக்க விடாது என்கிற தைரியத்தில் தாராளமாகவே சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்ததை ஒத்துக்கொண்டு விட்டார். இவர் போலவே நாமும் இத்தகைய உணவுப் பொருட்களை சாப்பிடும்போது அவை குறைந்த கொழுப்பு உள்ளவை என்று விளம்பரப்படுத்துவதால் அலட்சியமாக இருந்து விடுகிறோம். குறைந்த கொழுப்பு என்றுவிட்டால் அதற்கு அர்த்தம் அவை நம் உடம்பில் கொழுப்பாக மாறாது என்பதல்ல. அது மட்டுமில்லாமல் பெரும்பாலான குறைந்த கொழுப்புப் பொருட்கள் முழு கொழுப்புப் பொருட்களைவிட 1 அல்லது 2 கிராம்களே குறைந்த கொழுப்பு உடையவைகளாக இருக்கும்.

இதில் மிகவும் மோசமான உண்மையென்றால், இந்தப் பொருட்களிளெல்லாம் நீண்ட நாட்கள் கெடாமலிருப் பதற்காகவும், மிகவும் கரகரப்பாக இருப்பதற்காகவும் Trans Fat உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. இது உங்கள் உடலை பருமனாக்குவதுடன் ரத்தக் குழாய்களை அடைத்துவிடுவதுடன் இதய நோய்களையும் ஏற்படுத்தி விடக்கூடியது.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

உங்களுக்கு முறுக்கும், வறுவலும் சாப்பிட வேண்டும் என்று ஆசையாக இருந்தால், வீட்டில் தயாரித்து சாப்பிடவும். கண்டிப்பாக நீங்கள் தரமான எண்ணெயை உபயோகிப்பீர்கள், சூடாக சாப்பிடுவீர்கள். அதனால் சுவை உள்ளதாகவும், சத்துள்ளதாகவும் இருக்கும். இந்த உணவுப் பொருட்களின் தயாரிப்பு முறை மிக நீண்டதாக, அதிக நேரம் தேவைப்படுவதாக இருப்பதால், மாதம் ஒரு முறையோ இரண்டு முறையோதான் செய்வீர்கள். வெளித் தயாரிப்புகள் என்றால், சுலபமாக வாங்கி வந்து, வீட்டில் வைத்துக்கொண்டு நினைத்த போதெல்லாம் அல்லது தினமும் தின்பதற்குத் தோன்றிவிடும். உங்கள் விருப்பம்தான். சந்தையில் எப்போதோ தயாரிக்கப்பட்டுக் காகிதப் பைகளில் அடைக்கப்பட்டக் குப்பை உணவுகளை வீட்டிலிருந்து அப்புறப்படுத்தி விடுங்கள்.

சர்க்கரையூட்டிகளைப்பற்றிய கசப்பான உண்மை

சர்க்கரையைத் தவிர்த்து சர்க்கரையூட்டிகளை உபயோகப் படுத்துவது தேவைதானா? அதுவும் குறிப்பாக நீங்கள் சர்க்கரை நோயாளியாகவோ அல்லது எடை குறைக்க முயற்சிப்பவராக இருந்தால் திட்டவட்டமான பதில் என்னவென்றால் 'வேண்டாம்' என்பதுதான். ஏன்? கலோரியற்றது என்பது சர்க்கரை நோய்க்கு வரமல்லவா? "சிக்'கென உடலமைப்பைக் கொள்ள ஏற்றதல்லவா? சர்க்கரையூட்டிகளின் விளம்பரங்களை நம்புவதானால் 'ஆமாம்' என் ஆலோசனையைக் கேட்பீர்களானால் "வேண்டாம்."

சர்க்கரையற்ற சாக்லெட், மிட்டாய்கள் இனிப்புகள், பானங்கள் என்று எதுவானாலும் 'சர்க்கரையற்றது' என்ற அடைமொழியுடன் கூடிய அனைத்திலும் சர்க்கரையூட்டிகள் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன என்பதுதான் உண்மை. 'டயட்' பானங்கள், 'டயட்' ஐஸ்க்ரீம், 'டயட்' யோகர்ட்டுகள் என்று இந்தப் பட்டியல் நீண்டு கொண்டேயிருக்கின்றன.

கோஸ்டாவில் நான் இந்தப் புத்தகத்தை எழுதிக் கொண்டிருக்கும்போது நான் மீண்டும் கண்டறிந்தது என்னவென்றால், பெரும்பாலான எடை கூடிய மனிதர்கள் சர்க்கரைக்குப் பதிலாக சர்க்கரையூட்டிகளைக் கேட்கிறார்கள், அது மட்டுமில்லாமல் காபியுடன் இலவசமாக வழங்கப்படுகின்ற சர்க்கரை கூடிய பிஸ்கெட்டுகளைக் கேட்கிறார்கள். சில சமயங்களில் மீண்டும் மீண்டும் கேட்டுப் பெறுகிறார்கள். சர்க்கரை

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

யூட்டிகள் இதைத்தான் செய்கின்றன. உங்களுடைய பானம், காபி, தேனீர், யோகர்ட் எனப்படும் இனிப்புத் தயிர் போன்றவைகளை பூஜ்ய சத்துள்ளதாக ஆக்கிவிடுகிறது. இதனால் உடம்பு குழம்பிப்போய் கலோரி நிறைந்த உணவிற்கு ஏங்குகிறது. உங்களால் இந்தச் சம்பந்தத்தை உணர முடிகிறதா? டயட் பானங்கள் (சில சமயங்களில் இலவசமாகவும் கிடைக்கக் கூடியது) கலோரி கூடிய பீட்சா மற்றும் பர்கர், பிஸ்கெட்டுடன் தேனீர், காபி? நீங்கள் உண்மையிலேயே கலோரிகளை தவிர்க்கிறீர்களா அல்லது கார்போ ஹைடிரேடுகளுக்கான உண்ணா விரதமா? கண்டிப்பாக நீங்கள் வெற்றியடையவில்லை ஏனென்றால் நீங்கள் சர்க்கரை மிகுந்த கார்போ ஹைடிரேட்களை மட்டுமல்ல கெடுதலான கொழுப்பும் கூடிய அபாயகரமான கலவையுடைய உணவுப் பொருட்களை உட்கொள்ளுகிறீர்கள்.

பொதுவாகப் பார்த்தால் ஓரிரு தடவை சர்க்கரையூட்டிகளை (இனிப்பூட்டிகளை) பயன்படுத்து வதால் கெடுதல் ஒன்றும் வந்துவிடாது. ஆனால் தொடர்ந்து பயன்படுத்துவது உங்கள் ஆரோக்கியத்தை நீங்கள் வேண்டுமென்றே கெடுத்துக் கொள்வதாகும். (பருமனாக இருப்பதற்கு நீங்களே உங்களுக்கு வழங்கிக்கொள்ளும் தண்டனை) தொடர்ந்து இனிப் பூட்டிகளைப் பயன்படுத்துவது புற்றுநோய், தைராய்டு சுரப்பிகளின் செயல்பாடு கெடுதல், நினைவு தப்பிப் போவது, அமிலத் தன்மை உண்டாவது மற்றும் அலாதியான உடல் எடை அதிகரிப்பது ஆகிய பிரச்சினைகளில் கொண்டுவிடும். உண்மை என்ன வென்றால் தினப்படி 1 அல்லது 2ஸ்பூன் சாதா சர்க்கரை சேர்த்துக் கொள்வது அப்படியொன்றும் கெடுதலை ஏற்படுத்திவிடாது.

உடல் பருமனைக் குறைப்பதற்கு ஒரே வழி சரியான விகித உணவை, சரியான நேரத்தில் சாப்பிட்டு, முறையான உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுவதால் மட்டும்தான் சாத்தியமாகும் என்பதைப் புரிந்துகொள்வது அவ்வளவு கடினமா என்ன? எவ்வித பொடி வகைகளோ, மாத்திரைகளோ, இனிப்பூட்டிகளோ உங்களது உடல் கொழுப்பை எரித்து உங்களை மாய தந்திரம் போல் இளைக்கச் செய்துவிடப் போவதில்லை. எனவே உங்களுடைய மூளையை உபயோகித்து, கற்பனை உலகைவிட்டு வெளியே வாருங்கள்.

புரிதலுடனோ அல்லது புரியாமையுடனோ உங்கள் பானங்களில் இனிப்பூட்டிகளை சேர்க்காதீர்கள். இனிப்பூட்டிகளால் செய்ய

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

முடிவது ஒன்றே ஒன்றுதான். அது உங்கள் எடையை அதிகரிப்பதுதான்.

அனைத்து உணவுகளும் சிறந்தவையே

எந்த ஒரு உணவுப் பதார்த்தத்தையும் கொண்டாடுவதும், பயந்து ஒதுக்குவதும் (ரொட்டியும், வெண்ணெயும்) பலருக்கு கௌரவமாக இருக்கலாம். ஆனால் அது முறையல்ல.

ஏராளமான உணவு வல்லுனர்கள் பழங்கள் மகத்தானது என்ற சிந்தனையுடன் தினம் உங்களை திணித்துக் கொள்ளச் சொல்வார்கள். உங்களில் பலருக்கு இரவு உணவிற்குப்பிறகு 'டெசர்ட்' எனப்படும் இறுதி இனிப்பு உணவு சாப்பிடுவதற்குப் பதிலாக பழங்களை உட்கொள்ளச் சொல்லி ஆலோசனை வழங்கப்பட்டிருக்கலாம். எனக்குத் தெரிந்த பல குடும்பங்களில் இரவு உணவிற்குப் பின்னர் ஆப்பிள் பழத்தைத் துண்டாக்கிச் சாப்பிடுவதைப் பார்த்திருக்கிறேன். அப்படிச் செய்வதுதான் சிறந்தது என்று அவர்கள் நினைக்கிறார்கள். பழங்களில் கூட சில நன்மை பயப்பவையாகவும் சில தீங்கு விளைவிப்பவையாகவும் இருக்கின்றன. இந்தியாவின் அநேக சத்துணவு நிபுணர்கள் உங்களிடம், வாழைப்பழம், சீத்தாப்பழம், சப்போட்டா மற்றும் திராட்சைப் பழங்கள் உங்களுக்கு கொழுப்பை அதிகரிப்பவை என்றும், ஆரஞ்சு, பப்பாளி, தர்பூசணி ஆகியவை குறைந்த கொழுப்புச் சத்தைக் கொண்டவை என்றும் சொல்லியிருப்பார்கள். சில சமயங்களில் நீண்ட நாள் நீடித்துக்கொண்டிருக்கம் பொய்யே கூட நாளடைவில் உண்மையாகிவிடும். மும்பையில் உள்ள ஜோப்பட்பட்டி என்றழைக்கப்படும் குடியிருப்புகள்-சட்டத்திற்குப் புறம்பானவைதான்-பிடுங்கப்பட்ட நிலம்-ஆமாம். அவர்கள் நீண்ட நாட்களாக அங்கேயே வசிப்பதால், குப்பத்து மக்கள் அந்த நிலத்திற்கு உரிமை கொண்டாடுகிறார்கள். அரசியல்வாதிகளும் அவர்களுக்கு அந்த நிலத்தைச் சட்டபூர்வமாக்கித் தரவும், குடிநீர், மின்சாரம் மற்றும் ரேஷன் கார்டுகள் ஆகியவை பெற்றுத் தருவதற்காகப் போராடி வருகிறார்கள்.

பழங்களை விடுங்கள். ஊட்டச்சத்து விஞ்ஞானத்தில் எத்தகைய வளர்ச்சிகள் ஏற்பட்டுள்ளன என்பதை நாம் அனைவரும் புரிந்துகொண்டு செயல்பட்டோமேயானால் நாம் அனைவருக்கும் மிகவும் கடமைப்பட்டவராகி விடுவோம். சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பாக,

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

பழங்களிலிருந்து நாம் பெறும் ஃப்ரூக்டோஸ் எனப்படும் சர்க்கரைச் சத்து (வயிறு முட்டச் சாப்பிட்டோமேயானால்) டிரைகிளசரைட்ஸ் எனும் ஒரு வகையான கொழுப்புச் சத்தாக மாறி நமது இரத்த ஓட்டத்தில் கலந்துவிடும் என்று கண்டுபிடித்தனர்.

இந்த டிரைகிளசரைடுகளின் அதிக அளவு இதய நோய்களுக்கு வழிவகுத்து, இன்சுலினுக்கு எதிர்விளைவு களை ஏற்படுத்தி, பெரிய பெரிய கொழுப்புத் திசுக்கள் உருவாகக் காரணமாகிவிடும். நமது உடலும் நேர்மையான சமத்துவத் தன்மை கொண்டது. எல்லாவிதமான ஃப்ரூக் டோஸையும் ஒன்றாகவே கையாண்டு விடுகிறது. நீங்கள் என்ன பழம் சாப்பிடுகிறீர்கள் என்பது விஷயமல்ல. எதுவானாலும் அது ஃபுரூக்டோஸைக் கொடுத்து விடுகிறது. எனவே பழங்களை சாப்பிடுங்கள். வேண்டாம் என்று சொல்லவில்லை. ஆனால் டெசர்ட் எனப்படும் இனிப்புப் பண்டத்திற்கு மாற்றாகக் கருத வேண்டியதில்லை. பழங்களின் சத்துக்கள், அவற்றையே காலை உணவாக உட்கொள்ளுவதால் மட்டுமே அல்லது உடற்பயிற்சிக்குப் பின்னர் சாப்பிடுவது மட்டுமே உடலில் சோருமேயன்றி இரவு உணவிற்குப் பின்னரான ஒரு உணவாக பழங்களை எடுத்துக் கொள்வது தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

பழச்சாறுகள்

நமக்குப் பற்களும் ஈறுகளும் உணவைக் கடித்துச் சுவைத்துச் சாப்பிடுவதற்காகவே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை (எவ்வளவு புதிதாக இருந்தாலும் சரி, எவ்வளவு விலை உயர்ந்ததாக இருந்தாலும் சரி) சாறாகச் சாப்பிடுவது அவற்றின் வைட்டமின்கள் மற்றும் நார்ச்சத்துக்களை அழித்துவிடுகின்ற ஒரு செயலாகும். அதன் நார்ச் சத்தைத் தங்க வைத்துக் கொண்டாலும் அல்லது இரசாயன நார்ச்சத்துக்களை உங்கள் பழரசங்களில் சேர்த்துக் கொண்டாலும் நீங்கள் அதன் தன்மையைக் கெடுத்துவிடுகிறீர்கள். இப்போது நீங்கள், சத்துக்களை சாகடித்துவிட்டு வெறும் வண்ணமயமான நீரைத்தான் பருகுகிறீர்கள். ஏனென்றால் பழத்தின் பரப்பு அதிகரிக்கப் பட்டு காற்றில் அதிகம் வெளிப்படுத்தப்பட்டு விட்டதால் அதிலுள்ள சத்துக்கள் ஏற்கனவே ஆக்ஸிடைஸ் செய்யப்பட்டு விடுகின்றன. பழங்களில் ஆண்ட்டி ஆக்ஸிடெண்ட்டுகள் இருக்கின்றன. இவை உடம்புக்குள் ஆக்ஸிடைஸ்டு செய்யப்பட வேண்டுமேயன்றி

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

புறத்தில் செய்யப்படக் கூடாது.

பழங்கள் சாப்பிடுவது என்றைக்குமே சிறந்தது தான். அவைகளுக்குள் வைட்டமின்களும், தாதுப் பொருட்களும் உள்ளன. அவற்றை அப்படியே கடித்து மென்று சாப்பிடுவது பற்களுக்கும் ஈறுகளுக்கும் வலுவைச் சேர்க்கும். அதிலுள்ள நார்ச் சத்துக்கள் பல் இடைவெளிகளைச் சுத்தம் செய்யக்கூடியவை. எனவே பழங்களை கடித்துச் சாப்பிடுங்கள். அரைத்துக் குடிக்காதீர்கள்.

அடுத்த உதாரணம் சோயா. ஒரு காலகட்டத்தில் சோயா என்பது மனநல பிரச்சினை, எடை கூடுதல், இதய நோய் என்று அனைத்திற்குமான மாய மருந்து உணவாக இருந்தது. சோயா பைத்தியம் கொடி கட்டிப்பறந்தது. ஒரு மருத்துவர் மற்றும் சத்துணவு நிபுணர் சோயா முறுக்கிலிருந்து சோயா மாவுவரை, சோயா கேக், சோயா பிஸ்கெட், சோயா பால், சோயா தயிர், சோயா நீர் என கொள்ளை கொள்ளையாக விற்றுத் தீர்த்தார். மக்கள் எடை குறைந்து விட்டார்களா? ஆமாம்! மிக மோசமான அளவில், ஆனால் இத்திட்டத்தைப் பின்பற்றிய பெரும்பாலானவர்கள் உடல்நிலை மிகவும் பாதிக்கப்பட்டு மருத்துவச் சிகிச்சைக்கு உள்ளாயினர். அவர்கள் வறண்ட கோடுகள் பிரச்சினை, மிக உயர்ந்த டிரைகிளசரைடு மட்டம், மன அழுத்தம், மற்றும் புற்று நோய் உட்பட பல பிரச்சனைகளால் பாதிக்கப் பட்டார்கள். உடனடியாக அனைவரும் ஒட்டுமொத்தமாக சோயாவைக் குற்றம் சாட்டினார்கள். அதே காலக்கட்டத்தில்தான் சோயாவை மார்பகப் புற்று நோய்க்குத் தொடர்பு படுத்தினார்கள். பிரச்சனை என்னவென்றால் நாம் அனைவருமே பிரச்சனையின் முழு பரிணாமத்தைச் சிந்திக்கத் தவறிவிட்டதுதான். வாடிக்கையாளர்கள் சோயாவால் பாதிக்கப்படவில்லை. அவர்கள் இதர ஊட்டச் சத்துக்களைத் தவறவிட்டதால் துன்பப்பட்டார்கள். அவர்கள் இதர உணவு வகைகளிலிருந்து பெறக்கூடிய சத்துக்களை விட்டுவிட்டு, ஆரோக்கிய வஸ்துவான சோயாவை மட்டுமே மித மிஞ்சிய அளவில் எடுத்துக் கொண்டதுதான் காரணம்.

மார்பகப் புற்றுநோய்க்கும் சோயாவிற்கும் தொடர்பு என்பது இன்னும் தெளிவாக நிரூபிக்கப்படவில்லை. ஆனால் உடற்பயிற்சி அளவே இல்லாதவர்கள், வேலைப்பளு, மன அழுத்தம் உடையவர்கள், மற்றும் கலோரி நிறைந்த ஆனால் ஊட்டச்சத்து குறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ளுபவர்களுக்குச் சந்தேகமின்றி புற்றுநோய் தாக்கியது.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

நீங்கள் எப்போதாவது காரோ, பைக்கோ வாங்கி யிருக்கிறீர்களா? அல்லது குறைந்தபட்சம் லிட்டருக்கு 14 கி.மீ. ஓடக் கூடியது என்று விளம்பரப்படுத்தப்படுகின்ற கார் விளம்பரங்களைப் பார்த்திருப்பீர்கள். ஆனால் அந்தக் காரை வாங்கி ஓட்டிப் பார்த்தீர்களானால் ஒரு லிட்டருக்கு பத்து கி.மீ. தூரமே செல்லும். இருந்தாலும் நீங்கள் சந்தோஷமாக இருப்பீர்கள்? ஏனென்றால், காரை பயன்படுத்தும்போது நாம் நம் பொது அறிவை பெருமளவில் பயன்படுத்துகிறோம். விளம்பரம் 14 என்றாலும் நடைமுறையில் 10 என்றால் கூட சிறப்பானது என்று கருதுகிறோம். *குறியின் கீழ் போடப்பட்டுள்ள "சோதனைச் சாலையின் கீழ்' என்பதைப் புரிந்து கொள்கிறோம். சோதனைச் சாலை சூழ்நிலையில் எதை வேண்டுமானாலும் நிரூபித்துவிடலாம். உண்மை வாழ்க்கையில் அனுபவிப்பது என்பது முற்றிலும் வித்தியாசமான கதையாகத்தானே இருக்கும்.

எனவே, உங்களுடைய தினப்படி வழக்கமான உணவு முறைகளை மாற்றியமைக்க முற்படும்போது அதாவது சோயா அல்லது பப்பாளி... அல்லது வேறு ஏதோ ஒன்றைப் பயன்படுத்தத் துவங்கும்போது உங்கள் பொது அறிவை பயன்படுத்துங்கள்.

நாம் பேசிக்கொண்டிருக்கும் பழங்கள் அல்லது சோயா அல்லது வேறு ஏதோ மாய உணவுப் பொருள் எதுவாக இருந்தாலும் ஒன்று மட்டும் நிச்சயம். இப்போது ஒரேயடியாகக் கொண்டாடப்படுகின்ற ஒரு விஷயம் இரண்டு வருடங்களுக்குப் பிறகு மிக மோசமானதாகவும் சித்தரிக்கப்படக்கூடும் என்பதே. உங்கள் கருத்து என்ன? அந்தந்த பருவ காலங்களுக்கேற்ற உணவை உட்கொள்ளுவதா? இல்லை. இதற்கு சரியான பதில் என்னவென்றால் மாய மந்திரமான "நிதானப்படுத்துதல்" என்ற நிலையை கடைபிடிப்பதுதான். அதாவது பொது அறிவைப் பயன்படுத்துவது. சோயா சிறந்ததாகப்பட்டால் பயன்படுத்துங்கள். அதற்காக அத்தனையும் சோயா என்று மாற்றி விடாதீர்கள். நியாயமாக பயன்படுத்துங்கள். ஒரு வேளை பயன்படுத்துங்கள். உங்கள் வயிற்றுடனும், உடலுடனும் பேசிப்பாருங்கள். அது சந்தோஷமாக இருக்கிறேன் என்று சொன்னால் தொடருங்கள் இல்லையென்றால் விட்டுவிடுங்கள்.

சுருக்கமாகச் சொல்வதென்றால்: 'பாதுகாப்பான உணவு' என்றோ, 'பருமனாக்கக்கூடிய உணவு' என்றோ ஒன்று கிடையாது. செய்ய வேண்டியதெல்லாம் எந்த உணவுப் பொருளையும் நியாயமான

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

அளவில், நியாயமான நேரத்தில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது தான். உங்கள் உடலுக்கு நல்லது. அனைத்து உணவுப் பொருட்களும் நம் உடலின் குறிப்பிட்ட செயலுக்கும், ஜீரண சக்திக்கும் பயனூட்டக் கூடியதே. நாம் ஒன்றைக் கொண்டாடி, மற்றொன்றை அறவே தள்ளி வைப்பதுதான் பிரச்சனைக்கு வழி வகுக்கின்றது. நான் இதனை "என்ன சாப்பிடுவது," என்ற தலைப்பின் கீழ் 5 ஊட்டச்சத்துக்களாக பிரித்துச் சொல்லுவேன். இந்தப் புத்தகத்தின் இறுதியில் நீங்கள் கண்டிப்பாக அனைத்து உணவு வகைகளுமே... கொழுப்புச் சத்தும் கூட நம் அதிகக் கொழுப்பினை எரிக்கக் கூடியது என்று புரிந்து கொள்வீர்கள்.

என்னதான் தீர்வு?

சிறப்பான தீர்வு என்னவென்றால் உணவுக் கட்டுப்பாடு என்ற ஒன்றுக்குள் சிக்கிக் கொள்ளாமல் இருப்பது தான். நிஜமாகத்தான். இதனை நான் ஒரு உணவுக் கட்டுப் பாட்டாளராகச் சொன்னால் பைத்தியம் பிடித்துவிட்டது என்றோ அதிர்ச்சியூட்டும் ஜீன் தெரபி பற்றி பேசுகிறேனோ என்று கருதி விடுவார்கள். அப்படி எதுவும் இல்லை. உண்மை என்னவென்றால், நிரந்தரமான மாற்றங்கள் உங்கள் உடலுக்குத் தேவையென்றாலோ அல்லது வாழ்க்கை முழுவதும் (பிகினி தயார்) ஒல்லியாகவே தோற்றமளிக்க விரும்பினாலோ கண்டிப்பாக 'உணவுக் கட்டுப்பாடு' என்ற ஒன்றுக்குள் நுழைந்துவிடக் கூடாது. அதற்குப் பதிலாக உங்களுக்குள் உணவுக் கட்டுப்பாடு தானாக உருவாகட்டும். புரியும்படி சொல்வதென்றால், உங்களுடைய வாழ்க்கையின் முறையை சற்றே மாற்றிக் கொள்ளுங்கள். அதாவது சரியானதை சாப்பிடுங்கள், உடற்பயிற்சி முறையாக செய்து உங்களைப் பற்றி சிந்தனை செய்யுங்கள். ஒரேயடியாக உணவுக் கட்டுப்பாடு என்பது மோசமான மனிதனுடன் நட்பு கொள்வதைப்போல் (நட்பு கொள்ளும்போதே இது தொடர்ந்து நீடிக்கப்போவதில்லை என்று தெரிந்துவிடும்.); வாழ்க்கை முறையை மாற்றிக் கொள்வது என்பது அன்பும் அக்கறையும் கொண்ட ஒருவருடன் சொந்தம் கொண்டாடுவதைப்போல (சில சமயங்களில் அலுப்பு தோன்றினாலும். ஆனால் உடலளவிலும் மனதளவிலும் அதுதான் ஊக்கம் கொடுக்கக் கூடியது) நம்புங்கள் என்னை! ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றுவது ஒன்றும் திருமண பந்தத்தால் தொடர்ந்து நீடிப்பதுபோல் அல்லது வாழ் நாள் முழுவதும் ஒருவரை காதலிப்பது போல் சிரமமானதல்ல. அதைவிடச் சிரமமானது ஏனென்றால் உங்கள் மீதே...

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

உங்கள் உடலின் மீதே அளவு கடந்த அன்பும், ஏற்புடைமையும் கொண்டாக வேண்டும்.

மக்கள் முதலில் தங்களது எடையை கூட்டிக்கொண்டு விட்டு, பின்னர் அதிகபட்ச உணவுக் கட்டுப்பாடு என்று தங்களுக்குத் தாங்களே தண்டனை கொடுத்துக் கொள்கிறார்கள் என்று நினைக்கிறேன். ஏனென்றால் அவர்கள் தங்கள் உடலின் மீது அக்கறையில்லாமல் ஆரோக்கியமற்ற உணவுப் பழக்கத்தை மேற்கொண்டு விடுகிறார்கள். நான் என் வாடிக்கையாளர்களுக்கு உணவுத் திட்டத்தைப் பரிந்துரை செய்வதற்கு முன்பாக 2&2 1/2 மணிநேரம் அவர்களோடு பேசி முடிவெடுப்பேன். ஏனென்றால், அவர்கள் தங்கள் உணவுப் பழக்கத்தை மாற்றிக் கொள்வதற்கு முன்னால், அவர்களுடைய சிந்தனையை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். அதற்கு அவர்களின் மனம் எப்படி வேலை செய்கிறது என்று நான் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

'மனக்குறை வேண்டாம் உடல் எடைக் குறைப்பு செய்யுங்கள்' என்னும் இந்த புத்தகத்தில், நாம் அனைவரும் எவ்வாறு தவறான உணவுப் பழக்கங்களுக்கு அடிமையாகி விடுகிறோம், எந்த உணவு நல்லது அல்லது கெட்டது என்று தீர்மானிப்பதில் பொய்யான சிந்தனைகளைக் கொண்டுள்ளோம், என்றெல்லாம் பார்க்கப் போகிறோம். இந்தப் புத்தகத்தின் முடிவில், தவறான உணவு, சரியான உணவு என்று எதுவும் இல்லை என்பதை நீங்கள் புரிந்து கொள்வீர்கள். எல்லாமே நாம் அவற்றை எந்த அளவு, எந்தச் சூழலில் எந்த நேரத்தில் எடுத்துக் கொள்கிறோம் என்பதே. நீங்கள் சந்தோஷமாக உருளைக் கிழங்கு பரோட்டாவை எடை கூடும் பயமின்றி சாப்பிடலாம். எப்படிச் சாப்பிடவேண்டும் என்று மட்டும் தெரிந்துகொண்டால் போதும். உங்கள் உடம்பு எப்படி வேலை செய்கிறது என்று தெரிந்து கொண்டு, முறையான உணவுப் பழக்கத்திற்கான நான்கு எளிய அடிப்படை அம்சங்களைப் பின்பற்றுங்கள்.

அடுத்து வரும் இரண்டு அத்தியாயங்களின் மூலம் பலவகையான சத்துப் பொருட்கள் உங்கள் உடலில் எவ்வாறு வேலை செய்கிறது என்பதையும், அவற்றை உங்களுடைய வாழ்க்கை முறைக்கு ஏற்றாற்போல் எவ்வாறு அமைத்துக் கொள்வது என்பதையும், எப்படி உங்கள் உடம்பை மெலிதாகவும் அதே சமயத்தில் திடமாகவும் வைத்துக் கொள்வது என்பதையும் அறிந்து கொள்ளலாம்.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

ஏமாற்றும் பட்டியல்

- அதிகபட்ச உணவுக் கட்டுப்பாட்டைத் தவிர்த்து விடுங்கள். அவை நம்பத் தகுந்தவை அல்ல மற்றும் பயனுள்ளதுமல்ல.
- உணவுக் கட்டுப்பாடு என்பது பட்டினி கிடப்பதல்ல. எடையை இழப்பதற்கு நீங்கள் உட்கொள்ள வேண்டும்.
- வெவ்வேறு உணவுப் பொருட்களைக் கொண்டாடவும் வேண்டாம், நிராகரிக்கவும் வேண்டாம். அவை உங்களுக்குப் பலனளிக்கும், பலனளிக்காது அவ்வளவே.
- மனிதனுக்கு மனிதன் வித்தியாசமாக இருப்பது போல ஒவ்வொருவருக்குமான உணவுக் கட்டுப் பாடும் அவரவருக்குப் பிரத்யேகமாக இருக்க வேண்டும். வேறு ஒருவருடைய முறையைக் கண்மூடித்தனமாகப் பின்பற்ற வேண்டாம்.
- குறைந்த கொழுப்பு அல்லது சர்க்கரையற்ற உணவுப் பொருட்களைப் பற்றி தெரிந்து கொள்ளுங்கள். அவை அனைத்தும் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும் என்று அவசியமில்லை. அது மட்டு மில்லாமல் அத்தகையது என்பதால் அளவுக் கதிகமாக உட்கொள்ளவும் கூடாது.
- உடற்பயிற்சி என்பது சமரசம் செய்துகொள்ள முடியாதது. உடற்பயிற்சி செய்யவில்லை என்றால் மிகச் சிறந்த உணவு முறையைக் கொண்டவராக இருந்தாலும் பயனில்லை.
- ஒரு போதும் உணவுக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் போய்விடாதீர்கள். உங்கள் வாழ்க்கை முறையை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

2

எப்படிச் சாப்பிடுவது : மீண்டும் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

உங்கள் வயிற்றைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

சரி, நம் இதயத்தைப் பற்றி நமக்கு என்ன தெரியும்? அது நம் மடக்கிய கையளவு என்றும், மார்புக் கூட்டில் இடது பக்கமாக இருக்கிறது என்றும் தெரியும். அது நமது உடல் முழுவதற்குமான இரத்தத்தைச் செலுத்துகிறது. நாம் உடற்பயிற்சி செய்யவில்லை என்றாலும் எடை கூடினாலும் நமது இதயம் அழுத்தத்தை உணருகிறது. சரி... நல்லது. நமக்கு நம் நுரையீரலைப்பற்றித் தெரியுமா? அவைகள் விலா எலும்புக் கூட்டிற்குள் இருக்கிறது என்றும், புகைபிடித்தல் அதற்குக் கேடு விளைவிக்கும் என்றும் தெரியும். தொடர்ந்த முறையான உடற்பயிற்சி அதன் ஆரோக்கியத்தை மேன்மைப்படுத்தும். அது உடலுக்கு ஆக்ஸிஜன் என்னும் பிராண வாயுவைக் கொடுத்து கார்பன்-டை-ஆக்ஸைடு எனும் கரியமில வாயுவை வெளிப்படுத்தும். நல்லது.

இப்போது, நம் வயிற்றைப் பற்றி நமக்கு என்ன தெரியும்? வயிற்றின் அளவு தெரியுமா? அதன் இருப்பிடம் தெரியுமா? அது நமக்கு என்ன செய்கிறது தெரியுமா? அதற்கு எது கெடுதல் செய்யும்? வியப்பூட்டும் விதமாக, நமது வயிறும், நமது இதயம், நுரையீரல்களைப் போல் தானாக இயங்கக்கூடிய ஒன்றுதான் என்றாலும் நம்மில் பலருக்கு வயிறு பற்றி அதிகம் எதுவும் தெரியவில்லை. நாம் ஒரு உத்தேசமாக வேண்டுமானால் அது மார்புக்கும், இடைக்கும் இடையே எங்கோ இருக்கிறது என்றும், பெருங்குடல் சிறியதாகவும், சிறுகுடல்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

பெரியதாகவும் ஏறத்தாழ 4000 சதுர அடி பரப்பளவு! பிரிக்கப்பட்டதாகவும் இருக்கிறது என்று சொல்லலாம்.

ஏன் வயிறு பற்றி நாம் மிகக் குறைவான கவனத்தையே கொண்டிருக்கிறோம்? ஏனென்றால் அது நம்மை ஒரு போதும் தாக்குவதில்லை என்பதாலா? "ஹார்ட் அட்டாக்' என்கிறோம் "ஸ்டமக் அட்டாக்' கேள்விப் பட்டிருக்கிறோமா? இல்லை, நமது வயிறு நம்மைத் தாக்குவதில்லை (ஹார்ட் அட்டாக் என்பதே தவறாக பெயர் சூட்டப்பட்டதுதான்.) நாம் நமது தாயின் கருப்பையில் இருக்கும்போதே இதயம் வேலை செய்யத் துவங்கி விடுகிறது. தாயின் 6வது வாரக் கரு வளர்ச்சியின் போதே தோன்றி விடுகின்ற முதல் உறுப்புக்களில் அதுவும் ஒன்று. நமக்கு வாழ்க்கையை அளித்திருக்கும் நம் இதயம் ஒரு போதும் நம்மையே தாக்காது. நாம்தான் அதனை நமது பழக்கங்களினாலும், சாப்பிடும் முறைகளினாலும், செயல்களின்றி உடற்பயிற்சி இல்லாததாலும் தாக்கி விடுகிறோம். ஆனால் அது நம்மைத் தாக்குகிறது என்று சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறோம்.

நாம் நமது வயிறு மற்றும் ஜீரண முறைகளைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதேயில்லை. ஏனென்றால் எந்த அளவுக்கு நாம் அதனைக் கொடுமைப்படுத்தினாலும் அது நம்மை இறந்துவிடச் செய்துவிடுவதில்லை. ரொம்பப் போனால் ஒரு வாரம் விடுமுறை எடுக்க வேண்டியிருக்கும். சிலரது வயிறுகள் அமிலத்தன்மை காரணமாகப் பெரியதாகச் சப்தமிடுவதை நான் கவனித்திருக்கிறேன். பெரியதாக ஊதிப் போவது, மலச்சிக்கல், ஏப்பம், காற்று பிரிவது, வாந்தி எடுப்பது இத்யாதிகள்.. ஆனால் நாம் இத்தகைய கூக்குரல்களைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதில்லை. எதிர்ப்பு மருந்துகள், உப்புகள் மற்றும் மலமிளக்கிகள் ஆகியவைகள் தினப்படி வேலையாகிவிடும் இப்பிரச்சினை யுடையவர்களுக்கு.

"வயிறு ஒரு அவமானம்' என்று எப்போதாவது கேள்விப் பட்டிருக்கிறீர்களா? உண்மையில் நாம் நமது வயிற்றுடன் மிகவும் மோசமான உறவுமுறையே கொண்டுள்ளோம். உலகத்திலுள்ள அனைத்துக் குப்பை உணவுகளையும் அதில் கொண்டு போட்டுவிடுகிறோம். பிறகு டிடாக்ஸ் (detox)-விஷமிறக்குதல் என்று நேரத்தைக் கழிக்கிறோம். பிறகு மீண்டும் அதிலிருந்து திரும்பிவந்து மிகத் தீவிரமாகக் குப்பை உணவுகளைச் சாப்பிட ஆரம்பித்து விடுகிறோம். இதையும் விடக் கொடுமையாகத் தீவிர உணவுக்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

கட்டுப்பாடு என்கிற பெயரில் பழச்சாறுகளை மட்டும் பருகி, எடை குறைந்துவிடும் என்கிற உத்திரவாதத்திற்குப் பிறகும் (மன்னித்துக் கொள்ளங்கள்-இரண்டு மடங்கு) எடையைக் கூட்டிக்கொண்டு இரண்டு வாரம் நீண்ட நெடும் படுக்கை. இன்னும் சில பேர்கள் உடல் எடை கூட்டுவதும் குறைப்பதும் ஜாலி விளையாட்டாக இருக்கிறது. கல்யாணமா? அமர்க்களமான விருந்தா... மெலிந்து விடுவது... எல்லாம் முடிந்துவிட்டதா... சரி எடை கூட்டி விடுவது என்று.

நமக்கு நாமே ஏன் இப்படிச் செய்து கொள்கிறோம்? அந்த அளவிற்கா நாம் நம்மையே வெறுத்துக் கொள்கிறோம்? மேலோட்டமாகப் பார்த்தால் நாம் நம்மை ரொம்பவும் கவனித்துக் கொள்வதுபோல்தான் இருக்கிறது. நல்ல உடை உடுத்துகிறோம். நகங்களை கவனித்துக் கொள்கிறோம். பணத்தால் வாங்கக் கூடிய அனைத்தும் கார், பங்களா என்று வாங்கிக் கொள்கிறோம். கணவன்-மனைவியிடமிருந்து அன்பையும், காதலையும் எதிர்பார்க்கிறோம். இந்த அளவிற்கு நம்மை நாம் விரும்பும்போது, நமக்கு அன்பும், சக்தியும் கொடுக்கக் கூடிய ஜீரண உறுப்புக்களைப்பற்றி மட்டும் ஏன் அக்கறை கொள்வதில்லை?

நாம் தோற்றப் பொலிவுடன், சதைப் பற்றுடன், புகழ் பெற்றவராக, அழகான சிறிய கருப்பு ஆடைக்குள் புகுந்து கொள்ளக்கூடியவராகவும், வறண்ட கோடுகள் எதுவுமில்லாமல் வாரம் முழுவதும் பிகினி ஆடை உடுத்தும் அளவில் இருக்க வேண்டுமென்றால், நம் வயிற்றுடன் சிறந்த உறவு முறையைக் கொண்டிருக்க வேண்டும். பரஸ்பர அன்பும் மரியாதையும் கொடுக்க வேண்டும்.

ஜீரணிப்பதற்குத் திறனில்லாத நிலையில் அதிக உணவைத் திணித்துக் கொள்வது மிகவும் குற்றமாகும். இன்னும் சொல்லப்போனால் அது மனித உரிமை மீறலாகும். நம் வாழ்க்கை முறையில் மாலை வரை ஒன்றும் சாப்பிடாமல் இருந்துவிட்டு இரவு உணவின்போது அதிக அளவில் திணித்துக்கொள்வது மிகத்தவறு. இது எப்படியென்றால் ஒருவரை 9-5 மணி நேர வேலைக்கென்று நியமித்துவிட்டு மாலை 5 மணிவரை ஒரு வேலையும் கொடுக்காமல் வீட்டிற்குக் கிளம்பும்போது.. உலகத்து வேலைகளையெல்லாம், கோப்புக்களையெல்லாம் கொண்டுவந்து கொடுத்து வேலை செய்யக் கட்டாயப் படுத்துவது போலத்தான். இத்தகைய குணம் கொண்ட எந்த உயரதிகாரியையும் அவரின் ஊழியர்கள் விரும்பவும் மாட்டார்கள், மதிக்கவும் மாட்டார்கள். அந்த முதலாளிக்கும் ஊழியர்களிடம் அன்பும், மரியாதையும் இருக்காது.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

இத்தகைய நடத்தை உற்பத்தி இழப்பு, நேர இழப்பு மட்டுமில்லாமல் அடிப்படையாகவே நிறுவனத்தின் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுத்துவிடும்.

அமிலத்தன்மை குறைப்பான்கள் பற்றிய உண்மை

ஒரே சமயத்தில் அளவுக்கதிகமாகச் சாப்பிட்டாலும், அல்லது இரண்டு உணவு வேளைகளுக்கிடையே மிக நீண்ட இடைவெளியிருந்தாலோ ஒருவருக்கு இத்தகைய ஆண்டாசிட் எனப்படும் அமிலத்தன்மை குறைப்பான் களின் அவசியம் ஏற்படக்கூடும். அப்படியானால் அதன் தவறென்ன? தினம் ஆண்டாசிட்கள் தேவைப்படும் உங்களிடம் உள்ள குறைதான் என்ன?

ஓரேயடியாகச் சாப்பிடுவது அல்லது ஒரேயடியாகப் பட்டினி கிடந்து சாப்பிடுவது (இதுவே அதிகம் சாப்பிடுவதற்கும் காரணமாகிவிடுகிறது) ஆகியவைத் தவிர, அயர்ச்சி (இதுவும் அதிகம் சாப்பிடக் காரணம்) மசாலாக்கள் அதிகமுள்ள உணவு வகைகள், கடுமையான மருந்துகளை உட்கொள்ளுதல், சுருக்கமாகச் சொல்வதானால் பரபரப்பு, கவலை, கறி (Hurry, worry, curry) ஆகியவை நெஞ்செரிச்சல், ஏப்பம் விடுதல், மலச்சிக்கல், வயிறு உப்புதல், மற்றும் பல பிரச்சினைகளைத் தோற்றுவிக்கின்றன.

அமிலக் குறைப்பான்களில் உள்ள மக்னீசியம், அலுமினியம் ஆகியவை மலம் இளகும் உணர்வை ஏற்படுத்து (அது மட்டுமில்லாமல் குடலில் உள்ள நல்ல பாக்டீரியாக்களையும் வெளியேற்றி மேலும் அஜீரணத்தை ஏற்படுத்தும்)வதுடன் ஹார்மோன்களின் சமநிலையைக் கெடுத்து, அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கும் பிரச்சனையையும், பசியின்மையையும், நீர் வற்றிப்போதலையும் மனத் தடுமாற்றங்களையும் ஏற்படுத்திவிடும்.

வயிற்றுக் கோளாறைச் சமாளிக்க, உப்பு, காப்சூல்கள், மாத்திரைகள், மருந்துகள் தேடிப் போகிறீர்களா? நிதானமாக இதற்கான காரணங்களை யோசித்து, முறையாகச் சாப்பிடும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இப்போதுகூடத் தாமதமாகிவிடவில்லை.

நமது உணவுப் பழக்கவழக்கத்தில் நினைவிற்கொள்ள வேண்டியவை. சூரியன் கீழே இறங்கும்போது நம் ஜீரண சக்தியும், கிரஹிக்கும்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

தன்மையும் குறைந்து கொண்டேவரும். பகல் முழுவதும் வயிற்றுக்கு எந்த வேலையும் கொடுக்காவிட்டால் அதற்கான சக்தியும் இல்லை. அதன் ஜீரண சக்தி காலை 7 மணியிலிருந்து 10 மணிவரை மிக நன்றாக இருக்கும். அந்த நேரங்களில் நம்மில் பெரும்பாலானவர்கள் தேனீர், காபி, சிகரெட் கொடுக்கிறோம். இவை வயிற்றைச் சோம்பேறியாக்கி, ஜீரண சக்தியை.. ஜீரணிக்க உதவும் ஜீவ நீர்களைப் பலவீனப்படுத்திவிடும். நாம் கிடைத்ததை மதிய உணவாக்கி மாலை 5 மணி வரை கொஞ்சமாகவே சாப்பிடுகிறோம். அதன் பிறகு வயிற்றின் சக்தி கீழே போகும்போது, ஓய்வு எடுக்கும் நேரத்தில் அதைப்பற்றித் துளிக்கூடக் கவலைப்படாமல், பேல்பூரி, சேவ்பூரி, வாட்டி வதக்கிய ரொட்டிகள் போதாக் குறைக்கு காபி, தேனீர், இரசாயன பானங்கள், சிகரெட் என்று உள்ளே தள்ளுகிறோம். அந்த நேரத்தையும் தாண்டி இரவு 9.30-11.30 மணிக்கு வயிறு மிகவும் களைப்படைந்து, மாலைச் சிற்றுண்டியால் அவதிப்பட்டுத் துடித்துக் கொண்டிருக்கும் போது "டின்னர்' என்கிற பெயரில் பாஸ்தா, நூடுல்ஸ், ரொட்டி, சப்பாத்தி, சப்ஜி ஆகியவற்றுடன் "டெசர்ட்டு' என்ற பெயரில் இனிப்பு வகைகள் என்று உள்ளே தள்ளி மகிழ்கிறோம் (இரவு உணவுடன் தான் கேக்குகள், ஐஸ்கிரீம்கள், பழ வகைகள், இனிப்பு வகைகள் எல்லாம் தின்பதற்கு தோன்றுகிறது.) ஏனென்றால் அந்தச் சமயத்தில் தான் குடும்பத்தினருடன் இருக்க முடிகிறது என்பதுடன், நடுநாயகமாக நமது கவனத்தைத் திசை திருப்புவதற்குத் தொலைகாட்சிப் பெட்டிவேறு. வேறு வழியில்லாமல் நம் வயிறு தனக்கிழைக்கப்படும் இத்தகைய கொடுமைகளை, தினமும் ஆண்டாண்டு காலமாக அனுபவித்துக் கொண்டு வருகிறது. "என்னைக் கவனியுங்கள்... எனக்கு உதவி செய்யுங்கள்' என்று அழைப்பு விடுக்கும் குரலாக ஏப்பம், காற்றுபிரிதல், வயிறு உப்புதல் ஆகியவை நிகழும் போது... நாம் அது சரியாக இல்லை என்று குற்றம் சாட்டுகிறோம்! அதன் கூக்குரலை அடக்குவதற்கு ஆன்டி ஆசிட்களையும், மலம் தளர்த்திகளையும் உபயோகிக்கிறோம்.

இன்னும் சிலர் இத்தகையவற்றை உணவுடனேயே உட்கொள்கிறார்கள், பிரச்சனையை முளையிலேயே கிள்ளிவிடுவதாக நினைத்துக் கொண்டு சில புத்தி கூர்மையான விளம்பரத் திறமையாளர்கள் இத்தகைய நடவடிக்கைகளை ஊக்குவிக்கும் வண்ணம் விளம்பரங் களையும் உருவாக்கி வெளியிடுகிறார்கள். உங்களுக்கு நினைவிருக்கிறதா? அவர் கையில் திணிக்கப்பட்ட 4, 5 லாடுகளை திங்க முடியாமல் மாப்பிள்ளை தவிப்பாரே அந்த விளம்பரம் பூரித்துக் கொண்டுவரும் உப்பைத் தண்ணீரில் கரைத்துக் குடித்தவுடன்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

மாயாஜாலம் போல் வயிறு தயாராகி மேற்கொண்டு கொடுமைகளைத் தாங்குவதற்குத் தயாராகிவிடும்! "அப் சசுரால் ஜானே கா கோயி டென்ஷன் நஹி!' (இப்ப மாமியார் மாமனார் வீட்டுக்குப் போவதற்கு டென்ஷனே வேண்டாம்) என்று விளம்பரம் வேறு! இத்தகைய மாப்பிள்ளைகள் தான் மாமியார்களின் கனவு. ஏனென்றால் அவள் சமைப்பதையெல்லாம் உள்ளே தள்ளக்கூடியவனல்லவா!

என்னுடைய சந்திப்புக் கூட்டங்களில் என்னுடைய வாடிக்கையாளர்கள் பெரிது பெரிதாக ஏப்பம் விடும்போது, நான் என் உணவுக் கட்டுப்பாட்டு முறைகளை மாற்றியமைத்த காலங்களுண்டு. இந்த ஏப்பம் சமோசா, கடி, பஜ்ஜி, என்று பல உணவுப் பொருட்களின் வாசனையுடன் வெளிவருவதுண்டு. கொஞ்சம் கூட ஜீரணமாகாமல் அப்படியே வயிற்றில் உட்கார்ந்து கொண்டு உலகத்தினர் அனைவருக்கும் சங்கடத்தை ஏற்படுத்தும். ஏன் இப்படிச் சாப்பிடவேண்டும்? ஏப்பமிடவேண்டும்? முகம் சுளிக்க, மூக்கைப் பொத்திக் கொள்ளும் படியாகக் காற்றுப்பிரிய வேண்டும்? வயிற்றுக்குள் எந்தவித ஜீரணத்திற்காக திரவமும் சுரக்காத போதும், வயிறு அதன் ஜீரணசக்தியை இழந்திருக்கும்போதும் வயிற்றுக்குள் அதற்கான ஜீவ சக்தி (பிராணவாய்வு, இல்லாதிருக்கும் போதும், உங்கள் மனம் முழுவதும் வயிற்றிலிருந்து முற்றிலுமாக திசை திருப்பப்பட்டிருக்கும் போதும், அதற்குள் பலதரப்பட்ட உணவைக் கொட்டிவிட்டு, அது சரியாக ஜீரணிக்கப் பட்டிருக்கவேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பது எவ்வாறு சரியாக இருக்கும்? ஜீரணத்தைத் தூண்டும் மருந்து மாத்திரைகளையும், அமிலக் குறைப்பான்களையும், மலமிளக்கிகளையும் நம்புவதற்குப் பதிலாக, சரியான உணவை சரியான நேரத்தில், சரியான அளவு உட்கொண்டால்தான் என்ன?

அமெரிக்கா, ஆஃப்கானிஸ்தான், ஈராக் ஆகியவற்றின் மீது குண்டுகளை வீசியது, நல்லது நடப்பதற்குப் பதிலாக நாசமடைந்தது. அதன்பிறகு அதே அமெரிக்கா இரு நாடுகளுக்கும் உதவிகள் அனுப்பவும் விரும்பியது. ஆஃப்கானியர்களும், ஈராக்கிகளும், உலகம் முழுவதுமுள்ள இஸ்லாமியர்களும் அமெரிக்காவை வெறுப்பதில் வியப்பொன்றுமில்லை. அமெரிக்கா... உன் மனதை சரி செய்து கொள். ஒன்று குண்டு வீசுவதை நிறுத்து... அல்லது உதவி செய்வதை நிறுத்து. குண்டு போடுவதை நிறுத்திவிட்டால், அவர்களுக்கு உதவியே கூடத் தேவைப்படாது. அதே போலத்தான்... அதிகபட்சமாகச் சாப்பிடுவதை நிறுத்திவிட்டால், ஜீரணசக்தியைத் தூண்டுவதற்கான உதவிகளே

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

தேவையில்லை.

விரதம் : யோகாவின் பங்கு

விரதம் இருப்பது என்பது ஆன்மீக அடிப்படையில் மிகவும் சக்திவாய்ந்த ஒரு ஆயுதம். ஆனால் அது இன்று "நிபுணர்களால்' வெறும் எடை குறைப்பு விஷயமாக்கப் பட்டுவிட்டது. "உடல் ஆரோக்கிய நிபுணர்களால்' யோகா என்பது ஜீரண உறுப்புகளுக்கு ஓய்வு தரும் ஒரு விஷயமாகவே அறிமுகப்படுத்தப்படுகிறது. ஆனால் ஜீரண உறுப்புகளுக்கு சற்று ஓய்வு தேவை என்று ஏன் கருதுகிறார்கள்? இதயம் போலவே ஜீரண உறுப்புகளும் தானியங்கிகளாகும். (தொடர்ந்து செயல்படும் வகையிலேயே அமைக்கப்பட்டுள்ளன) அதனைச் சற்று நிம்மதியாக இருக்க வைக்கவேண்டுமென்றால் குறைந்த அளவு உணவு உட்கொண்டாலே போதும். யோகா என்பது... சிலர் நினைப்புகளுக்கு மாறாக, விரதம் உள்பட எத்தகைய தீவிரங்களுக்கும் எதிரானது. உணவு பற்றியே சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கும்போது விரதம் என்பது எப்படி பயனளிக்கும்? யோகாவைப் பொறுத்தவரை உடலும் மனமும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடையவை. எனவே நீங்கள் உணவு பற்றியும், சாப்பிடுவது பற்றியும் நினைத்தால் அது உடனேயே உடலளவில் பிரதிபலிக்கும். இதற்கு அர்த்தம் என்னவென்றால் சாக்லேட் கேக் என்று நினைத்துக் கொண்டிருந்தாலே அது எடை கூடுவதற்கு வழிவகுக்கும்!

அதிகம் சாப்பிடுவதும், அதிகம் சாப்பிடுவதின் எல்லையும்.

ஆயுர்வேதத்தைப் பொறுத்தவரை, அதிகம் சாப்பிடுவது... அளவுக்கு அதிகமாகச் சாப்பிடுவதுதான் அனைத்து நோய்களுக்கும் ஆரம்பம். அதிக சாப்பாடு என்பதனை உடலின் ஜீரண சக்தித் திறனுக்கும் மேலாக சாப்பிடுவதுதான் என்று விளக்கலாம். இதற்கு அர்த்தம் தவறான உணவுகளைச் சாப்பிடுவது மட்டுமல்ல, அதிகம் சாப்பிடுவது மட்டுமல்ல, வயிறு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் ஜீரணிப்பதற்கான சக்தியை இழந்துவிட்டால், ஒரு துண்டு ஆப்பிள்தானே என்று

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

சாப்பிடுவதுகூட அதிக சாப்பாடுதான். எனவே அதிகம் சாப்பிடுவது என்பது நிறைய அளவில் சாப்பிடுவது என்பதல்ல. தவறான நேரத்தில் அதாவது வயிறு போதும் என்று சொன்ன பின்பும் சாப்பிடுவதுதான் அதிகச் சாப்பாடு என்பது.

அகஸ்திய முனிவர், இந்திய தேசத்தின் மிகப் புகழ் பெற்ற முனிவர்களுள் ஒருவர், ஒருமுறை கடல் நீர் அத்தனையும் குடித்துவிட்டார். உங்களுக்குத் தோன்றும் எதை வேண்டுமானாலும் நீங்கள் சாப்பிடலாம். ஆனால் அவற்றை ஜீரணிக்கக்கூடிய திறன் இருக்க வேண்டும். அதாவது உங்களுடைய ஜீரண சக்தி செயல்படக் கூடியதாகவும், திறன் வாய்ந்ததாகவும் இருக்க வேண்டும். இத்திறமையைத் தக்க வைத்துக் கொள்வதற்கு முறையான கட்டுப்பாடான வாழ்க்கை முறை அவசியம். முறையான உடற்பயிற்சி மற்றும் ஆரோக்கியமான மனநிலை அவசியம். நமது அடிப்படை பிரச்சனை என்னவென்றால், நமது ஜீரண சக்தி குறைந்து வருவதும், நமது உட்கொள்ளும் திறன் அதிகரித்து வருவதும்தான்.

அதிக சாப்பாட்டின் ஆரம்ப நிலை என்பது மிகமிக மெலிதான வரையறைதான். தேவையான அளவு சாப்பாட்டிற்கும் அதிக சாப்பாட்டிற்கும் இடையேயுள்ள இடைவெளி ஒரே ஒரு வாய் உணவு கூடுதலானாலும், ஒரு ஸ்பூன் அளவு சாப்பிட்டாலும், ஒரே ஒரு துண்டு கடித்துக் கொண்டாலும் கூட குறைந்துவிடும். அதனால் இத்தகைய அதிகச் சாப்பாடு ஆரம்பப் புள்ளியைக் கூர்ந்து கவனிப்பது மிக அவசியம். இந்த லஷ்மணன் கோட்டை மட்டும் நீங்கள் தாண்டிவிட்டால் அதன்பிறகு உள்ளே தள்ளிக்கொண்டே இருப்பீர்கள். உங்கள் உணர்வுகள் மங்கிப்போய், உங்கள் வயிற்றுத் திறனுக்கு 5,6 மடங்கு அதிகமாக சாப்பிட்டு விடுவீர்கள். இதன் தெளிவான விளைவுகளும் உங்களுக்குத் தெரியும். எழுந்திருக்கும் போதே சோர்வுடன் இருப்பீர்கள், வயிறு உப்பியது போல் உணர்வீர்கள். அடி வயிறு கனமாக இருக்கும். எரிச்சலுடன் நாளைத் துவக்குவீர்கள். எல்லாவற்றையும்விட உடல் எடை கூடுவதற்கு இதைவிட வேறு உதாரணம் தேவையில்லை.

நாம் நம்மை அறியாமலே அதிக அளவு சாப்பிடும் புள்ளியை எப்படிக் கடந்து விடுகிறோம் என்பதற்கு இரண்டு உதாரணங்களைச் சொல்கிறேன்.

உதாரணம் -1 : நேற்றைய இரவு விருந்திற்கு என் சிநேகிதியை அழைத்திருந்தேன். மிக எளிமையான ஆனால் முழுமையான

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

உணவாகப் பருப்பு, காய்கறி மற்றும் சப்பாத்தி ஏற்பாடாகியிருந்தது. என் சிநேகிதி சாப்பிட்டு முடித்து விட்டாள். ஆனால் எனக்கு இன்னும் ஒரு அரை சப்பாத்தி சாப்பிட வேண்டும்போலிருந்தது. என் உதவியாளர் எனக்கு அரை சப்பாத்தியைப் போட்டுவிட்டு, மீதமுள்ள அரைச் சப்பாத்தியை, வீணாக்க வேண்டாமே என்று என் சிநேகிதிக்கு போட்டுவிட்டார். சிநேகிதி பிரியாவிற்கு போதும் என்றானது. ஆனால் அதிக சிந்தனை எதுவும் செய்யாமல் அந்த அரைச் சப்பாத்தியைச் சாப்பிட்டுவிட்டு, அதிக சாப்பாட்டுப் புள்ளியைத் தாண்டினார். இவ்வாறு அடிக்கடி நாம் எல்லோருமே வயிறு நிரம்பிவிட்டது என்று நன்கு தெரிந்திருந்தாலும், நாம் அதிகம் விரும்பிச் சாப்பிடும் ஏதாவது ஒரு பதார்த்தத்தை மேலும் கொஞ்சம் சாப்பிடுவது வழக்கமாகிவிட்டது. இவ்வாறுதான் நாம் எப்போதுமே லக்ஷ்மண் கோட்டைத் தாண்டிவிடுகிறோம். பெண்கள் திருமணமானவுடன் எடை கூடிவிடுகிறார்கள். புதியதாகச் சிலருடன் சேர்ந்து உண்ணும்போது கொஞ்சம் கூடவே சாப்பிட்டு விடுகிறோம். ஆனால் அவர்களுடைய கணவன்மார்களைவிட அளவு குறைவாக இருப்பதால், தாங்கள் கொஞ்சமாகச் சாப்பிடுவதாகவே அவர்கள் நினைத்துக் கொள்கிறார்கள்.

உதாரணம்-2 : நீங்கள் மாரியட் அல்லது கிராண்ட் ஹயாட் அல்லது திருமண விருந்து ஒன்றில் இருக்கிறீர்கள். உங்கள் முன்பு மாபெரும் விருந்து மேஜையில் ஏகப்பட்ட உணவு வகைகள் அணிவகுத்துக் கொண்டிருக்கின்றன. உங்களைச் சுற்றி ஏராளமான சுவை மிகுந்த பல்வேறு உணவு வகைகள் வைக்கப்பட்டிருப்பதைக் காணும் போது, யாரால் இத்தனை உணவையும் சாப்பிட முடியும் என்று தோன்றும். ஆனால் முதலில் ரொம்பவும் நியாயமாக, பச்சைக் காய்கறிகளையும்... பின்னர் சமைத்த காய்கறி பதார்த்தங்களையும்... கொஞ்சமாக தணலில் வாட்டிய ரொட்டி வகைகளையும்... கொஞ்சம் பீட்சா போன்றவற்றையும் சாப்பிட்டு முடித்திருப்பீர்கள். அப்போது உங்கள் அருகே உங்கள் நண்பர் ஒருவர் உங்களைத் தூண்டக்கூடிய புட்டிஸ், கேக், இனிப்பு வகைகளைத் தட்டில் எடுத்துக்கொண்டு வருவார். நீங்கள் வயிறுமுட்டச் சாப்பிட்டிருப்பீர்கள். வேறு எதுவும் சாப்பிடவேண்டும் போலிருக்காது. ஆனால் உங்கள் நண்பர் முக பாவனையிலிருந்து அவருடைய கைகளில் இருக்கும், அவர் சுவைத்துக் கொண்டிருக்கும் இனிப்பு வகைகள் மிகவும் சுவையாக இருப்பதை நீங்கள் உணருவீர்கள். உங்கள் நண்பருடைய தட்டிலிருந்தே சில சிறிய துண்டுகளை எடுத்துச் சாப்பிட்டுப் பார்ப்பீர்கள். ஆஹா.... சுவையோ சுவை! வயிறு நிரம்பியிருப்பதன் அடையாளமாக சங்கேத உணர்வுகளை அது உங்களுக்குத்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

தெரியப்படுத்துகிறது. ஆனாலும் நீங்கள் லக்ஷ்மண் கோட்டைத் தாண்டுவதற்கு முடிவெடுத்து இனிப்புகள் பரிமாறப்படும் பகுதிக்குச் சென்றுவிடுகிறீர்கள். புட்டிங்குகள், கேக்குகள், இனிப்பு வகைகள் எல்லா வற்றிலும் ஒரு துண்டு எடுத்து வைத்துக் கொண்டு உள்ளே தள்ள ஆரம்பித்து விடுகிறீர்கள்.

வயிற்றின் சங்கேத உணர்வும், நாவின் ஆனந்தமும் சிறிது நேரம்தான். உள்ளுக்குள் ஒரு குற்ற உணர்வு. அந்த கடைசி துண்டு முந்திரி கேக்கைக் கூட விடாது சாப்பிட்டுவிட்டோமே என்று இருந்து கொண் டேயிருக்கும். அப்போதே நீங்கள் அதிகச் சாப்பாட்டு அளவிற்கான புள்ளியைக் கடந்துவிட்டீர்கள். அதன் பிறகு நடப்பவை அனைத்தும் அதிவேகமாக நடந்து முடிந்துவிடுகிறது. வயிற்றைப்பற்றிச் சிந்திப்பதற்கோ அல்லது உங்கள் செயலைப் பற்றி அலசி ஆராய்வதற்கோ முடிவதில்லை. எல்லாம் விபத்துபோல் நிகழ்ந்து விடுகிறது. இதற்கான சேதம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. ஆனால் உங்களுக்கு என்ன நடந்துவிட்டது என்பது தெரியவில்லை.

இத்தகைய உணவு விபத்தைத் தவிர்ப்பதற்கு ஒரே வழி உடலின் சங்கேதங்களைப் புரிந்து கொண்டு அதனை அலட்சியப்படுத்தாமல் ஏற்கவும் மதிக்கவும் கற்றுக் கொள்வதுதான். இது போன்ற சூழ்நிலைகளில், கேக்குகள், முந்திரிபர்பி, இனிப்பு வகைகள் ஆகியவற்றால் நீங்கள் தூண்டப்படுகிறீர்கள் என்பதை ஏற்றுக் கொண்டுவிட்டு, ஆனால் அவற்றைச் சாப்பிடுவதிலிருந்து விலகியிருக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். கொஞ்சம்தானே அரைத்துண்டுதானே என்பதெல்லாம் வேண்டாம். ஆனால் நாம் எவ்வளவு தரம் அதிக உணவுப் பிரச்சனையால் அவதிப்பட்டிருந்தாலும், நம் முன் அனுபவங்களிலிருந்து பாடங்களை கற்றுக் கொள்ள மறுத்துவிடுகிறோம் என்பதுதான் வருந்தத்தக்க விஷயமாக உள்ளது.

குறிப்பு : வீட்டில் இனிப்பு வகைகளோ, எண்ணெயில் வறுத்த பண்டங்களையோ வாங்கி வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். விழாக் காலங்களில் இனிப்புப் பெட்டிகள் வீட்டிற்குள் வரும். ஒன்று, இரண்டு சாப்பிட்டுவிட்டு, நண்பர்கள், அலுவலகம், அக்கம்பக்கம் என்று பகிர்ந்து கொண்டுவிடுங்கள்.

மற்றுமொரு குறிப்பு: உங்களின் மிதமிஞ்சிய உணவுப் பொருட்களை ஒரே மனிதன்/மனுஷியிடம் திணிக்காதீர்கள். பலரைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொடுங்கள். இவற்றை உங்கள் கைகளிலிருந்தும் கண்களிலிருந்தும்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

அப்புறப்படுத்திவிடுங்கள்.

அலுப்பைக் குறைக்க/பொழுது போக்கிற்காகச் சாப்பிடுவது

தொலைக்காட்சியில் சினிமா பார்க்கிறீர்களா? பாப்கார்ன் சாப்பிடுவது, விருந்தில் யாரும் பேசுவதற்கு உடனில்லாமல் போர் அடிக்கிறதா? வறுவல்களை கொரிப்பது, வீட்டில் சப்பாத்தி, சப்ஜி, சாதம், சாம்பார் போரடித்து விட்டதா? கூப்பிடு பிட்ஸாவை. உடலுறவில் திருப்தியில்லையா? கேக் சாப்பிடுவது. இப்படியாகத்தானே நமது களைப்பு, சோர்வு, விரக்தி, சோகம் ஆகியவற்றிலிருந்து விடுபடுவதற்காகச் சாப்பிடுவது ஒரு பழக்கமாக இருக்கிறது. இத்தகைய உணவுப் பழக்கத்தைப் பெண்கள் பத்திரிக்கைகள் சொகுசு உணவுகள் அல்லது சுகமான உணவுகள் என்றழைக்கின்றன. இத்தகைய பழக்கம், நிம்மதியைப் பெறுவதற்கான கற்கால முறையாகும். சாப்பிடுவது... சாப்பாடு என்பதும் உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தை ஏற்படுத்துவதற்கு மட்டுமேயல்லாமல் நமது இதர பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வு அல்ல என்பதனை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு சாப்பிடும்போது ஒன்றை நீங்கள் கவனித்திருக்கிறீர்களா? அது எப்போதும் அதிக இனிப்போ, அதிக உப்போ, அல்லது அதிக கலோரி கொண்ட உணவாகவாக இருப்பதை.

உங்களுடைய அலுப்போ, பொழுதுபோக்குப் பிரச்சனையோ, எதுவோ எதையாவது சாப்பிட்டுக் கொண்டே இருப்பதால் தீர்ந்து விடப்போவதில்லை. அது அப்படியேதான் இருக்கப்போகிறது. நீங்கள் என்ன செய்யப் போகிறீர்கள்? சாப்பிட்டுக் கொண்டே இருக்கப் போகிறீர்களா?

உண்மை வாழ்க்கை சம்பவம் : சித்தார்த், என் உறவினன். நண்பர்களிடையேயும், குடும்பத்தினரிடையேயும் மூக்கு முட்டச் சாப்பிடும் குணத்திற்காக மிகவும் புகழ் பெற்றிருந்தான். அவன் எதை வேண்டுமானாலும் பனீர் டிக்காவிலிருந்து, ஷெஸ்வான் ரைஸ், பூரி பாஜி, தால், ரைஸ், நூடுல்ஸ் என்று சகட்டுமேனிக்கு சாப்பிடக் கூடியவன். அவன் வாயிலிருந்து ஆசன வாய் வரை திணித்துக் கொள்வான். எல்லாம் சாப்பிட்ட பிறகு ரொம்பவும் களைத்து, சோர்ந்து, தூக்கக் கலக்கமாகவே இருப்பான். அவனுக்கு எப்போதும் மைக்ரைன் தலைவலி வந்து அவதிப்படுவான். அதுமட்டுமல்ல... பசியாக

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

இருந்துவிட்டால் அவனுக்கு மைக்ரைன் தலைவலி வந்துவிடுகிறது என்று கண்டுபிடித்து வைத்திருந்தான். அதனால் அவன் மைக்ரைன் தலைவலிக்குப் பயந்தே கன்னாபின்னாவென்று உணவைத் திணித்துக் கொள்வான். ஆனால் அது அவனை இன்னும் மோசமாக்கவே செய்தது. அவனால் அலுவலக வேலைகளில் கவனம் செலுத்த முடியாமல் நாள் முழுவதும் திண்டாடுவான். ஆனால் சித்தார்த் வேலைக்கு அடிமைப்பட்டவன், அவன் ஒரு நாள் வேலை இழப்பைத் தவிர எதை வேண்டுமானாலும் தாங்கிக் கொள்வான். அவன் அவனுடைய தந்தையின் வியாபாரத்தில் இணைந்து, அதனை மேலும் அடுத்த நிலைகளுக்கு எடுத்துச் சென்றிருந்தான். அத்துடன் அவனது உடல் எடை, கொழுப்பு மட்டம், இடை சுற்றளவு என்று அத்தனையும் அதிகரித்திருந்தான்.

கடந்த ஆண்டு, அவனுக்கு இரண்டாவது குழந்தை பிறக்கப் போகிறது என்ற செய்தி கேட்டதும் அவனுக்குத் தன் எடையைக் குறைக்க ஏதாவது செய்தாக வேண்டும் என்று தோன்றியது. இப்போது நான் அவனுக்கு மிகவும் பிடித்த நக்ஷத்திரம் (கே.கே.) ஒருவரின் உணவு ஆலோசகர் என்பதால் அவனும் என்னை அணுகினான். நான் அவனிடம் வழக்கம் போல நெய் தடவிய சப்பாத்தி, சீஸ், பனீர் பராத்தா, கோகி, சிந்தி கடாய் (சிந்திப் பெண்ணை மணம் புரிந்ததால் அவனுக்கு அது ரொம்பவும் பிடிக்கும்.) ஆகியவற்றைத் தொடர்ந்து சாப்பிடலாம் என்றவுடன் மிகவும் உணர்ச்சி வசப்பட்டுவிட்டான்.

நான் சித்தார்த்திடம், மெதுவாக, குறைவாகச் சாப்பிட வேண்டும் என்றும்., விதி என்னவென்றால், அவன் பொதுவாகச் சாப்பிடும் அளவில் பாதி அளவுதான் சாப்பிடவேண்டும் என்று சொன்னேன். பிறகு என்னுடைய 4 அம்சங்களைப் பின்பற்றச் சொன்னேன். இரண்டு மணி நேர இடைவெளிகளில் மிகக் குறைந்த அளவு உணவை சாப்பிடச் சொன்னேன். இதனால் சித்தார்த்தின் உணவுப் பழக்கம் அதிகமாகத் திணித்துக் கொள்வது என்கிற நிலையிலிருந்து சரியாகச் சாப்பிடும் அளவிற்கு மாறியிருந்தது. (ஆண்கள் கொடுத்து வைத்தவர்கள்..) அவர்களின் அன்பு மனைவிகள் கணவன்மார்களின் உணவுக் கட்டுப்பாடு மற்றும் உடற்பயிற்சிக்கு சந்தோஷமாக உடன் வருவார்கள். சித்தார்த்தின் மனைவி ஷாலு 6 டப்பாக்களில் உணவைத் தயார்செய்து, காரோட்டி, உதவியாளர் ஆகியோரிடம் இரண்டு மணிக்கு ஒரு முறை எஜமானருக்குச் சாப்பிட நினைவுபடுத்தும்படிக் கூறி அனுப்பினாள். இவை அனைத்தையுமே பாவம் அவள் தன் கர்ப்ப காலத்தில் அதுவும்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

அருகே 2 வயது பையனையும் கவனித்துக் கொண்டு செய்தாள்.

அட... என்ன அருமையான பயணம் அது. உடற்பயிற்சியே இல்லாத நிலையிலிருந்து, வாரம் மூன்று முறை உடற்பயிற்சி, 2 நாளொன்றுக்கு 2 மஹா சாப்பாடு என்பதிலிருந்து 7 முறை எளிய உணவு, 98 கிலோ எடையிலிருந்து 82 கிலோ எடை, 38 அங்குல இடுப்புச் சுற்றளவிலிருந்து 30 அங்குலம், சித்தார்த்தின் ஆரம்பத்திய உணவுப் பழக்க வழக்கங்களிலிருந்து வெகுதூரம். இன்று சித்தார்த் அவனுடைய இரண்டு மகன்களுக்குமான துடிப்பான தந்தை, வியாபாரத்திலும் நல்ல வெற்றி, எல்லாவற்றையும்விட சிறந்த விஷயம் சாப்பாட்டின் மீது இருந்த தீவிரம் போயே விட்டது. நண்பர்களும், குடும்பத்தினரும் அவன் இப்போது "எனக்கு 2 சப்பாத்தி போதும். என்னால் இதற்கு மேல் சாப்பிட முடியாது. என் வயிறு சுருங்கிப் போய்விட்டது" என்று சொன்னால் நம்ப முடியாமல் வியந்துபோய் விடுகிறார்கள்.

உங்கள் வயிற்றைப் பழக்குவதற்குக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்

உங்கள் வயிற்றைச் சுருக்குவது சாத்தியமா? கண்டிப்பாக முடியும். அதற்கு நீங்கள் சித்தார்த்தைப் போலவே சாப்பிடும் முறையை மீண்டும் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

கற்றுக் கொள்வதற்கு என்ன பெரிதாக இருக்கிறது? மிகப் பெரிய விஷயமாக நாம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால், மிகக் கூடுதல் அளவு சாப்பிட்டுவிடுவதற்கான ஆரம்பப் புள்ளியை கண்டுகொண்டு அதற்கு முன்பே நிறுத்திவிடுவதுதான். கேள்வி என்னவென்றால், அதனை எப்படி நாம் சாத்தியப் படுத்துவது? அதனை எப்படி அடையாளம் காண்பது?

அதிகபட்ச உணவு உட்கொள்ளும் வரையறை மனிதருக்கு மனிதர் மாறுபடக்கூடியது. ஒரே மனிதனிடமும் அவருடைய வயது, வேலைப்பளு, நேரம், உடற்பயிற்சி ஆகிய பலவற்றைப் பொறுத்து மாறுபடும். இருப்பினும் அதனை கண்டு கொள்வது ஒன்றும் மிகச் சிரமமானது அல்ல. இதற்காக ரத்தம், மூத்திரம், மலம் எதையும் சோதனைக்குட்படுத்த வேண்டியதில்லை.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

அதிக உணவு உட்கொள்ளும் வரையறைக்குள் இருப்பதற்கான இரகசியம் என்னவென்றால், சிறிதளவு உணவை அடிக்கடி (இது பற்றி அத்தியாயம் 4ல் உள்ள சரியாகச் சாப்பிடுவதற்கான 4 கோட்பாடுகள்) சாப்பிடுவதுதான் சித்தார்த்தைப் போல. ஆனால் சிறிதளவு என்றால் எவ்வளவு? வயிறு நமது இரண்டு உள்ளங்கை அளவுதான். இரண்டு உள்ளங்கைகளுக்குள் கொள்கிற அளவுதான் அதனால் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். நீங்கள் புத்த, ஜைன முனிவர்களின் இரண்டு கைகள் இணைந்த நிலையைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா? இரண்டு கையும் இணைத்து யாசகம் பெறுவதுபோல் வைத்துக்கொண்டால் அதில் கொள்ளக்கூடிய அளவு உணவுதான் ஒரு வேளைக்கு ஒருவனுக்கு தேவையானது. ஆனால் தொடர்ந்து நாம் அதன் கொள்ளளவுக்கு அதிகமாகவே சாப்பிட்டுச் சாப்பிட்டு அதனை விரிவடையச் செய்துவிட்டோம். அதனால் எவ்வளவு ஜீரணிக்க முடியுமோ அதனைவிட அதிகமாகவே சாப்பிட்டுப் பழகிவிட்டோம். அதனால்தான் நான் குறைந்த அளவு உணவை அடிக்கடி சாப்பிடச் சொல்லுகிறேன். வயிற்றுக்கு எவ்வளவு தேவையோ அவ்வளவே கொடுங்கள். அது ஜீரணித்து முடிந்துவிட்டால் இன்னும் கொஞ்சம் கொடுங்கள். இப்பவும் நீங்கள் தேவைக்கு அதிகமாகத்தான் கொடுக்கிறீர்கள். நீங்கள் உங்களுக்குத் தீனி போடுகின்ற முறையை கொஞ்சம் நீட்டுகிறீர்கள் அவ்வளவே. சித்தார்த் இப்போதும் தனது அபிமான உணவுப் பதார்த்தங்களை நிறையவே சாப்பிடுகிறார். அளவைக் குறைப்பதன் மூலம் அதிக அளவு சாப்பிடுவதையும் குறைத்துவிடுவார்.

பலரும், நியாயமான அளவு மட்டுமே சாப்பிடுவதற்குத் தயாராக இருப்பதில்லை. குறைந்தபட்சம் ஆரம்ப காலங்களில் குறிப்பாக ஹோட்டல்கள், விருந்துகள் கட்டுப்பாடு கிடையாது. எப்போதுமே கவனத்துடன் இருந்தால் மட்டுமே அளவுக்கதிகமாகச் சாப்பிட்டுவிடும் எல்லைக் கோட்டைத் தாண்டாதிருக்க முடியும். எந்த உணவுகள் எத்தகைய சூழ்நிலையிலும் மெதுவாக, நிதானமாக உட்கொண்டால் அந்த எல்லைக் கோட்டை இனம் காண முடியும். நீங்கள் செய்ய வேண்டியது எல்லாம் வயிற்றைப் பற்றிய கவனத்தை வைத்துக்கொள்ள பயிற்சி கொள்வதுதான்.

சாப்பிடும் முறையைப் பற்றி பாருங்கள். நீங்கள் உணவினை உங்கள் கைகளால் எடுத்து, வாயில் போட்டு, நன்கு அரைத்து, விழுங்கி, வயிற்றுக்குள் தள்ளுகிறீர்கள். அது குடலுக்குப் பயணப்படுகிறது. அங்கே அந்த உணவு நன்கு கடையப்பட்டு, எது தேவையோ அதை

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

மட்டும் உடலின் திசுக்களுக்கு அனுப்புகிறது. தேவைப்படாததை ஆசன வாய் நோக்கி அனுப்பி வெளியேற்ற வைத்துவிடுகிறது. இதனை நாம் பள்ளிக் கூடத்திலேயே படித்திருக்கிறோம்.

எனவே, சாப்பிடுவது என்பது உள்புறமாக செயல்படுவது. சாப்பிடுவது... உட்கொள்வதற்கு சம்பந்தப்பட்ட உறுப்புகள் ஒன்றுக்கொன்று ஆதரவாக இருக்கின்றதல்லவா? நமது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த நமக்கு ஐந்து உறுப்புகள் உள்ளன. கண்கள், நாக்கு, மூக்கு, காது மற்றும் தோல். பார்வை, சுவைத்தல், வாசனை உணர்தல்,. கேட்டல், தொடுதல் இவைகள் நாம் நம்மை உணர்வதற்கும் தேவையான ஐந்து உறுப்புகள். ஆனால் நாம் என்ன செய்கிறோம். அவற்றை அதனதன் வேலைகளைச் செய்யவிடாமல் திசை திருப்புகிறோம். நாம் அவற்றை எப்போதுமே வெளி உலகத்தை உணர்வதற்கே பயன்படுத்துகிறோம். கண்கள் தொலைக் காட்சியைப் பார்க்கின்றன. காதுகள் புற ஒலிகளைக் கேட்கின்றன. தோல், முள்கரண்டிகள், சிறிய கரண்டிகள்,. கீ போர்டு அல்லது ரிமோட் கண்ட்ரோல் ஆகியவற்றைத் தொடுகின்றன. நாக்கு உப்பு காரம் இனிப்பைச் சுவைப்பதற்குத் திசை திருப்பப்படுகிறது. உணவின் மற்ற சுவைகளுக்கு நாம் சும்மா இருந்துவிடுகிறோம்.

நாம் மீட்டா ஆஹார்களை அறிவதற்கு பயிற்சி பெற வேண்டும். அப்படியென்றால் என்ன? மீட்டா ஆஹார் என்பதை மொழி பெயர்த்தால் இனிப்பு உணவு என்றாகும். மீட்டா என்றால் இனிப்பு ஆஹார் என்றால் உணவு அல்லது சாப்பாடு. என்னைப் பொறுத்தவரை ''டயட்டிங்' எனப்படும் உணவுக் கட்டுப்பாடு முறைக்கு அர்த்தம் ''மீட்டா ஆஹார்' என்பதுதான். அதாவது ''இனிய உணவு'

தப்பாக புரிந்து கொண்டுவிடாதீர்கள். நான் கேக்குகள், புட்டிங்குகள், சாக்லேட்டுகள், இனிப்பு வகைகள் சாப்பிட வேண்டும் என்று சொல்லவில்லை. என்ன சொல்கிறேன் என்றால், சாப்பாடு என்பது இனிமையாக இருக்க வேண்டும் என்பதே. எப்படியென்றால், ஒரு சிலரைப் பார்த்தால் அல்லது சில பொருட்களைப் பார்த்தால் கூட ''சோ... ஸ்வீட்' என்றும் அவன் ரொம்ப இனிமையானவன், அவள் ரொம்ப இனிமையானவள் என்று பொருள்படும்படியாக ஆங்கிலத்தில் கூறி, ஹி ஈஸ் ஸோ ஸ்வீட் என்றோ ஷீ ஈஸ் ஸோ ஸ்வீட் என்றோ சந்தோஷத்தில் கூறுவோமே அது போலவே தான். அதற்கு அர்த்தம் என்ன அவனோ, அவளோ அல்லது அதுவோ எதுவானாலும் அவர்கள்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

அல்லது அந்தப் பொருளுடனான நம் அனுபவம் இனிமையாக இருந்தது என்றுதானே. அது போலவே சாப்பாட்டுடனான நம் அனுபவமும் எப்போதும் இனிமையாகவே இருக்கும்படி அதாவது சாப்பிட்ட பின்பும் நமது உடலும் மனமும் லேசாக இருக்கும்டி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சாப்பாட்டுடன் அத்தகைய "இனிமை உணர்வை' மீட்டா ஆஹார்- அனுபவிக்க வேண்டுமென்றால்: நாம் நம்முடைய அனைத்து புலன்களான நாக்கு, மூக்கு, கண்கள், காது, தோல் ஆகியவற்றை அதற் கேற்றாற்போல் பயன்படுத்த வேண்டும். எனவே சாப்பிடும்போது டிவி பார்ப்பது, அல்லது தொலைபேசியில் பேசுவது கூடாது. உங்கள் கண்கள் உங்கள் முன் வைக்கப்பட்டுள்ள உணவின் வண்ணங்களை ரசிக்க வேண்டும்: வெண்மையான அரிசி சாதம், பச்சைபசேலென்ற காய்கறிகள் சிவந்த நிற பழங்கள், மஞ்சள் நிற பருப்பு, பழுப்பு நிறச் சப்பாத்தி என்று உங்கள் மூக்கு சாப்பாட்டின் நறுமணத்தை உணர வேண்டும். உங்கள் விரல்கள் (தோல்) பதார்த்தங்களின் தன்மையைத் தொட்டு உணர வேண்டும். காதுகள் சாப்பிடும் வரை அமைதியை உணர வேண்டும். உங்கள் நாக்கு பல வகைப்பட்ட பல் சுவைகளையும் ரசிக்க வேண்டும். நமது மூளை நாம் திருப்தியாகச் சாப்பிட்டுவிட்டோம் என்று சொல்வதற்கு சில நேரம் எடுத்துக் கொள்ளும். அது அவ்வாறு நமக்கு உணர்த்துவதற்கு முன்பே நமது தேவையைவிட அதிகமாகச் சாப்பிட்டிருப்போம். உணவை மெதுவாக நிதானமாக இரசித்து ருசித்து சாப்பிடுவதுதான் மீட்டா ஆஹார். மீட்டா ஆஹாரின் முக்கியம் என்னவென்றால் நமது மூளையுடனும், நமது உடலுடனும் தொடர்பு கொண்டதாக இருக்கும். இதற்கு அர்த்தம், நாம் நமது உணவு எல்லையைக் கடக்கும் முன்பே தன்னிச்சையாக நிறுத்துவதற்கான அறிகுறியை வெளிப்படுத்தும்.

ஹே, இது ஒன்றும் நீங்கள் நினைப்பது போல் பெரிய கஷ்டம் இல்லை. ஒ.கே, நாம் மீண்டும் முயற்சி செய்வோம். கண்கள் உணவின் வண்ணங்களைக் கிரகிக்க வேண்டும். மூக்கு உணவின் வாசனையை நுகர வேண்டும். விரல்கள் (தோல்) உணவின் தன்மையை உணரவேண்டும், காதுகள் சாப்பிடும்போது அமைதியை கேட்க வேண்டும். நாக்கு பல் சுவைகளையும் சுவைக்க வேண்டும். இப்போது புரிகிறதுதானே?

சரி... நீங்கள் கார் ஓட்டுவதற்கு முதன்முதலாகக் கற்றுக்கொண்ட

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

காலத்தை நினைவில் கொள்ளுங்கள். ஒரு பருவ மங்கை உங்களை ஊக்கப்படுத்திவிட்டாள். அசகாய சூரன் அமீர்கான் உங்கள் அருகில் கட்டாரா காரில் அமர்த்திருக்கிறார். உபரி பிரேக்குகளும் கிளட்சஸ்களும் உடையது. பிறகு அவர் ஆங்கிலத்தில் சொல்கிறார். "நியூடன், கிளட்சை அழுத்துங்கள், முதல் கியர் போடுங்கள், மெல்ல மெல்ல ஆக்ஸிலேட்டரை இயக்கிவிட்டு, மெல்ல மெல்ல கிளட்ச்சை விட்டுவிடுங்கள்" நீங்களும் மீண்டும் மீண்டும முயற்சி செய்கிறீர்கள். ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் மெல்ல மெல்ல கிளட்ச்சை விடும்போது ஒன்று இன்ஜின் நின்றுவிடுகிறது அல்லது கார் ஐந்து கிலோ மீட்டர் ஓடிவிட்டு முரட்டுத்தனமாக நின்று விடுகிறது. சுமார் 8 நாட்களுக்கு நீங்கள் காரை இப்படித்தான் ஓட்டுகிறீர்கள். கிளட்ச்சை விடுவதும், ஆக்ஸிலேட்டரை அழுத்துவதும் மூளைக்கான வேலையாகத் தெரியவில்லை. ஆனால் முதல் வாரத்தில் கார் கற்றுக் கொள்ள அனைவருமே மிகவும் சந்தேகப்பட்டு, உடைகளை மாற்றிக் கொள்வதைவிடக் கூட வேகமாய் கியரை மாற்றும் மனிதர்களைப் பார்த்து வியப்படைவோம். "என்னால் இப்படி கார் ஓட்டுவதற்கு முடியுமா?' வேகத்தடை வரும்போது மூன்றிலிருந்து இரண்டுக்கு மாற முடியுமா? ஆனால் உங்களையே அறியாமல் மிகச் சிறந்த காரோட்டிகளை யெல்லாம் பின்னடையச் செய்துவிடுவீர்கள். இப்போது கார் ஓட்டுவது உங்களுக்கு இயற்கையான கலையாகவே தெரியும். பெரிய ஒலியில் இசை கேட்பீர்கள் (சட்டத்திற்குப் புறம்பானது) காரை ஓட்டிக்கொண்டே பிளாக் பெரியில் மின் அஞ்சல் அனுப்புவீர்கள். உங்கள் மேல் கலையாமல் புதுப்பித்துக் கொள்வீர்கள். ஆனால் ஆரம்பக் காலத்தில் உங்கள் கைதொலைபேசி ஒலித்தால் கூடப் பயந்து நடுங்குவீர்கள். அப்படித்தானே?

ஏறக்குறைய இந்த அனுபவத்திற்கு ஒப்பானதுதான் மீட்டா ஆஹார். ஆரம்பத்தில் தனியாக அமர்ந்து, உங்கள் புலன்களை உணவில் செலுத்தி முயற்சிக்க வேண்டும். உங்களுக்கு இது தேவை. அப்போதுதான் இனிமை உணவை அனுபவிக்க இயலும். அல்லது உணவின் இனிமையை அமைதியாக அனுபவிக்க வேண்டும். எப்படி நீங்கள் உங்கள் காரின் இன்ஜின் ஓசையைக் கட்டுப்படுத்துகிறீர்களோ அது போலவே அதன் பிறகு கார் மென்மையாக இனிமையாக சாலையில் வழுக்கிக்கொண்டுதானே செல்கிறது.

வழிகாட்டிகள்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

சாப்பிடுவதற்கு முன்பு

- உங்கள் தொலைபேசிகள், தொலைக்காட்சிகள், கணிப்பொறி அனைத்தையும் நிறுத்திவிடுங்கள்.
- சோப்புப் போட்டுக் கைகளைச் சுத்தம் செய்து கொள்ளுங்கள்.
- சுத்தமான தட்டில், வழக்கமாகச் சாப்பிடும் அளவில் பாதியை மட்டுமே போட்டுக் கொள்ளுங்கள்.
- தரையில் சம்மணமிட்டு அமர்ந்து கொள்வது நல்லது. இயலாது என்றால் சாப்பாட்டு மேஜையில் அமர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

சாப்பிடும் போது

- ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் குடிக்கவும்.
- விரல்களால் சாப்பாட்டை எடுத்து மெல்லச் சாப்பிடவும்.
- உணவை நன்றாகக் கடித்து, மென்று சாப்பிடவும்.
- வாயில் ஒரு தாடைப் பற்களை மட்டுமே பயன்படுத்தாமல் வாய் முழுவதுமான பற்களைப் பயன்படுத்திச் சாப்பிடவும்.
- வாயில் உணவு இருக்கும்போதே தட்டிலிருந்து எடுத்து திணித்துக் கொள்ளாதீர்கள். (விரல்களில் எப்போதும் உணவைத் தயாராக வைத்திருப்பது கூடுதலாகச் சாப்பிட்டுவிடும் பழக்கமாகிவிடும்.)
- சாப்பிடும்போது உங்கள் புலன்களின் கவனத்தை முழுவதுமாக உணவில் செலுத்தி, இது உடலுக்குள் சென்று நமக்கு எத்தகைய சத்தினைக் கொடுக்கப்போகிறது என்று யோசியுங்கள்.
- இன்னும் கொஞ்சம் சாப்பிடவேண்டும் என்று தோன்றினால் தேவைக்குப் பாதியளவே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். முழுவதுமாக சாப்பிட்டு விடாதீர்கள்.

சாப்பிட்ட பிறகு

- அவசரமாகச் சாப்பிட்டுவிட்டு எழுந்து போகாதீர்கள். எங்கே சாப்பிடுகிறீர்களோ அந்த இடத்திலேயே சிறிது நேரம் இருங்கள்.
- உங்கள் தட்டை நீங்களே சுத்தப்படுத்த வேண்டு மென்றால் உடனே செய்து... காய விடுங்கள். (காய்ந்துபோன உணவு சரியாகக் கழுவப்படாமல் தட்டில் இருந்துவிட்டால், அது பின்னால் வயிற்றைப் பாதித்துவிடும்.)

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

குழந்தைகளும் இனிய உணவும்

குழந்தைகளுக்கு உடனடியாகவே மிகச் சரியான அளவு தெரிந்துவிடும். எவ்வளவு சாப்பிடவேண்டும் எப்போது நிறுத்த வேண்டும் என்று நன்றாகத் தெரியும். அது மட்டுமல்ல. அவர்களுடைய உணவு முறை கடியாரத்தைப் பொறுத்தது. புதியதாகக் குழந்தை பெற்றத் தாய்மார்களைக் கேட்டுப்பாருங்கள். குழந்தைகள் எப்போதும் சரியான நேரத்தில் அது அதிகாலை 2 மணியோ 6 மணியோ... விழித்துக் கொண்டுவிடும். அவர்கள் தங்கள் உணவு வேளைகளை... அது எவ்வளவுதான் தாய்மார்களுக்கு இடைஞ்சலாக இருந்தாலும் தவற விடமாட்டார்கள். அவர்களுக்குக் கிடைக்க வேண்டிய அளவிற்கு மேல் ஒரு துளி கூடச் சாப்பிடமாட்டார்கள். தாயார் தொடர்ந்து தன் குழந்தையை மார்பில் வைத்திருந்தாள் என்றால் குழந்தை நாக்கால் துருத்த ஆரம்பிக்கும், விளையாடும், கடிக்கும். ஆனால் ஒரு துளி கூடக் குடிக்காது. குழந்தையின் உணவு நேரம் அதற்கு உடல் நிலை பாதிக்கப்பட்டால் மட்டுமே மாறும்.

இப்படித்தான் நீங்கள் உணவின் இனிமையை அனுபவிக்க வேண்டும். ஆரம்பத்தில் நீங்கள் இதனைத் தனியாக இருந்து பயிற்சி பெறுவது நல்லது. கொஞ்ச நாட்களில் உடம்பே அதற்குப் பழகிவிடும். காரோட்டுவது போலவே பயிற்சி, மேற்கொண்டு பயிற்சிகளின் மூலம் தான் சிறந்த பலனை அடைய முடியும். இந்த நிலையை நீங்கள் அடைந்துவிட்டால், பிறகு உணவின் இனிமையை எத்தகைய சூழலிலும் பேரிரைச்சலிலும், அலுவலகச் சாப்பாட்டு நேர சந்திப்புக்கள், இரவு நேர விருந்துகள், நண்பர்கள் விருந்தினர்களுடனான அரட்டை விருந்துகளில், ஏன் கையில் முள் கரண்டி, ஸ்பூன் இத்யாதிகளுடனும், தொலைக்காட்சி, கம்ப்யூட்டர் பார்த்துக் கொண்டேயும் கூட. (ஆனால் நான் இவற்றைப் பரிந்துரை செய்யமாட்டேன். உணவு நேரத்தை அவமதிப்பதைப் போன்றாகிவிடும் என்பதால்).

சாப்பாட்டுத் தட்டில் உணவை மிச்சம் வைப்பது

நம் அனைவருக்குமே சாப்பாட்டுத் தட்டில் போடப்பட்ட உணவைச் சாப்பிடாமல் வீணாக்குவது நல்ல பழக்கமில்லை, அது உணவுக்குச் செய்கிற மரியாதை கெட்ட செயல் என்பதை

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

அறிந்தேயிருக்கிறோம். பெரும்பாலான நேரங்களில், வயிறு நிரம்பியிருந்தாலும் கூட, சாப்பாடு போதும் என்று தோன்றினாலும் கூடத் தட்டை முழுமையாகக் காலி செய்துவிடுவோம். (இதுவும் அதிகச் சாப்பட்டிற்கான எல்லை மீறல்தான்.) ஆனால் இந்தியா போன்ற மிகவும் ஏழ்மை தாக்கப்பட்ட நாட்டிலிருந்து நீங்கள் வந்திருந்தால், அத்தனை உணவையும் நீங்கள் ஒருவரே சாப்பிட்டுவிடாமல் கொஞ்சம் மீதம் வைப்பது கெட்ட பழக்கமும் இல்லை. மரியாதைக் குறைவும் இல்லை.) உங்கள் வயிற்றைக் கூடுதலாக நிரப்பிக் கொள்வது எந்த வகையிலும் ஏழை வகுப்பினருக்கு உதவிடப் போவதில்லை. உங்களுக்கும் உதவப் போவதில்லை.

ஆரோக்கியமான மனிதன் சமூக மாற்றங்களைக் கொண்டுவரும் திறனுடையவனாக இருக்கிறான். லட்சக்கணக்கான எண்ணிக்கையில் இரவு உணவின்றித் தவிக்கும் மக்களைப் பற்றி கவலை கொள்கிறான். நீங்களும் உங்களை சரிசெய்துகொண்டு நேரத்தை முதலீடு செய்யுங்கள் (பண முதலீடு மட்டுமல்ல) சமுதாயத் திட்டங்களை செயல்படுத்துங்கள். உங்களுக்குத் தேவையில்லை என்றால் தட்டில் விட்டுச் செல்லுங்கள். உணவின் இனிமையை அனுபவிப் பதற்கான விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுங்கள். கொஞ்சமாகச் சாப்பிட்டுப் பழகுங்கள்.

சத்துள்ள ஆகாரங்களை அதிகப்படுத்துவதற்கான 5 அடிப்படை விதிகள் :

அமைதியாக, உணவின் இனிமையை உணருவதற்கான விதிகளை பார்த்துவிட்டோம். அடுத்த கேள்வி என்னவென்றால், நாம் எவ்வகை உணவுகளைச் சாப்பிடுவது? இதற்கான விடையை நான் அடுத்த அத்தியாயத்தில் தருகிறேன். ஆனால் அதற்கு முன்பு சத்துக்களை அதிகரிப்பதற்கான 5 அடிப்படை விதிகளை இப்போது சொல்கிறேன். சத்துள்ள ஆகாரம் என்று நான் சொல்வது, கார்ப்போ ஹைடிரேடுகள், புரதம், கொழுப்பு, வைட்டமின்கள், தாதுப்பொருட்கள், தண்ணீர் ஆகியவையே. கார்போஹைடிரேடுகள், புரதங்கள், கொழுப்புகள் ஆகியவைகளை "மேக்ரோ நியூட்ரியண்ட்ஸ்' அதாவது மகா சக்தியூட்டிகள் என்று குறிப்பிடலாம். ஏனென்றால் நம் தேகத்திற்கு இவைகளின் தேவை அதிகமிருக்கிறது. 70% பங்கு நம் உடலில் நீர்தான்.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

இது எல்லா நேரமும் வேண்டும்.

1. புதியதாக சமைக்கப்பட்ட உணவைச் சாப்பிடுங்கள். சமைத்து 3 மணி நேரத்திற்குள் சாப்பிடுங்கள். இதற்கு அர்த்தம் நாளைவரை குளிர் சாதனப் பெட்டியில் சேமித்து வைக்கக் கூடாது. சமைத்த உணவுகளை ஆழ்ந்த குளிர் வசதியறையில் வைக்காதீர்கள். தொடர்ந்து வேலை செய்பவர்களுக்கு, புதியதாக சமைத்த பொருளை மதிய உணவு நேரத்தில் சாப்பிடுவது என்பது இயலாத விஷயம் என்று எனக்குத் தெரியும். அதனால் காலை, இரவு வேளைகளில் இந்த விதியைக் கடைப்பிடிக்கலாம். இந்தியாவில் பெரும்பாலும் வீட்டில் வேலையாட்கள் இருக்கிறார்கள். இந்த வசதியை நமக்குச் சாதகமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்வோமே.

2. குறைந்த நபர்களுக்காகத் தயாரிக்கப்படும் உணவில் ஊட்டச்சத்து அதிகமாக இருக்கும். நிறைய மனிதர்களுக்குத் தயாரிக்கப்பட வேண்டுமென்றால், நிறைய அளவில் உணவு சமைக்கப்பட வேண்டும். இதற்கென நிறைய எண்ணெயும் நிறைய எரிபொருளும் செலவிடப்படும். இதனால்தான் ஹோட்டல் சாப்பாட்டினை ஒரு போதும் வீட்டுச் சாப்பாட்டுடன் ஒப்பிடவே முடியாது. இதனால்தான் உங்களுக்குப் பிரியமான சாலட்களை (காய்கறிக் கலவை) வாங்குவதற்குப் பதிலாக வீட்டிலிருந்தே ஒரு தக்காளி, ஒரு வெள்ளரிக்காயை எடுத்துச் சென்று நீங்களாகவே சாப்பிட்டுவிடலாம்.

3. காய்கறிகளையோ, பழங்களையோ மிகவும் சிறிய அளவில் நறுக்கிச் சாப்பிடுவதை விட்டுவிட்டு, அப்படியே சாப்பிடப் பழகுங்கள். ஏனென்றால் அதிலுள்ள வைட்டமின்களை இழந்துவிடுவீர்கள். எனவே முழு ஆப்பிள், பேரிக்காய், ப்ளம், கொய்யா, மாம்பழம், வாழை போன்றவற்றை அப்படியே சாப்பிடுங்கள். மிகப் பெரிய பழங்களான பப்பாளி, தர்பூசணி, வெள்ளிரிப்பழம் போன்றவற்றை வெட்டி, அப்படியே செதுக்கி எடுத்து பெரிய துண்டுகளாகச் சாப்பிடவேண்டுமேயன்றி, முள் கரண்டியால் குத்தி எடுத்து சாப்பிடுவதற்கேற்ப சிறுசிறு துண்டுகளாக்கக் கூடாது. எனவே பெரிய துண்டை கையில் வைத்துக் கொண்டு அப்படியே கடித்து, பழ ரசம் முழுவதும் உள்ளே பாயும்படிச் சாப்பிட வேண்டும். களேபரமாகத்தானிருக்கும், ஆனால் திருப்தியாக இருக்கும்.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

காய்கறிகளைத் துண்டாக்கி, குளிர் சாதனப் பெட்டியில் வைக்கக்கூடாது. கடைகளிலிருந்து, நறுக்கி வைக்கப்பட்டுள்ள காய்கறிகள் பழங்களை வாங்கிவந்துவிடாதீர்கள். அழுகிய பொருட்களை விலைகொடுத்து வாங்குவது போலத்தான் (பழங்களை மிக்ஸி, ஜூஸர்களில் போட்டுக் கொலை செய்து, பழச்சாறு என்ற பெயரில் உள்ளே தள்ளாதீர்கள். இதனால் ஒரு பிரயோசனமும் இல்லை. ("பழச்சாறுகள்' பற்றிய பெட்டிச் செய்தி பார்க்கவும்.)

4. உங்களுடைய மரபணுக்களுக்கு நியாயமாக இருந்து, நீங்கள் குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து எந்த வகையான உணவுப் பொருட்களைச் சாப்பிட்டு வந்திருக்கிறீர்களோ அவற்றையே பின்பற்றுங்கள். நீங்கள் பஞ்சாபிக் காரர் என்றால் பராத்தாக்களைச் சாப்பிடுங்கள். தமிழ்க்காரர்கள் இட்லி சாப்பிடுவதைப்போல. நீங்கள் உங்கள் தாயாரின் கருவில் இருக்கும்போதே ஒரு குறிப்பிட்ட உணவு முறை உங்களுக்கு பழக்கப் பட்டிருக்கும். பஞ்சாபியைத் தவிர... பலரும் வெள்ளைக் கொண்டைக்கடலை சாப்பிட்டபிறகு வயிற்றுப் பிரச்சினையை உணருவார்கள். இதற்கு இரண்டு காரணங்கள் உள்ளன. ச்) பஞ்சாபிக்காரர்கள் அல்லாதவர்கள் வெள்ளைக் கொண்டைக்கடலையைச் சமைத்துச் சாப்பிடுவ தில்லை. ஏ) வெள்ளைக்கொண்டைக் கடலையை ஜீரணிப்பதற்கான ஜீரண சுரப்பிகள் அத்தகைய வர்களுக்குச் சுரப்பதில்லை. இப்போது "குளோபல் வில்லேஜ்' என்பதன் காரணமாக, எல்லோரும் எல்லாவகையான உணவுகளையும் சாப்பிடத் தொடங்கிவிட்டோம். ஆனால் ஒரு வேளையாவது உங்களுடைய மரபணுக்கேற்ற உணவை மட்டுமே உட்கொள்வதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளவும். என்னுடைய புத்தக ஆசிரியர் வங்காளி, அதனால் அவர் மீன் குழம்பு மற்றும் சாத வகைகளைச் சாப்பிட்டு வளர்ந்துள்ளார். ஆனால் இப்போது அவர் டில்லியில் வசிக்கிறார். அதனால் வட இந்திய உணவு வகைகளுக்குப் பழகிவிட்டார். நான் அவரை நிறைய மீன் வகைகள் மற்றும் சாதத்தை சாப்பிடும்படிக் கூறுகிறேன். ஏனென்றால் அவருடைய மரபணு அதைத்தான் விரும்பும் என்பதால்.

5. முடிந்தவரை உள்ளூர் உற்பத்திப் பொருட்களையும் அந்தந்த பருவங்களில் கிடைக்கின்ற பொருட் களையும் சாப்பிட்டுப்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

பழகுங்கள். வானிலை, சீதோஷ்ணநிலை, மண்வளம், காற்றழுத்தம் ஆகியவைகளும் நமது ஜீரண மண்டலங்களை பாதிக்கக்கூடியவை. ஆயுர்வேதம், பருவ காலங்களுக்கேற்ப உங்களுடைய உணவுப் பழக்கங்களை மாற்றிக்கொள்ளச் சொல்கிறது. கரீனா லடாக் பகுதியில் ட்ணிட்ணிண் களைச் சாப்பிட்டார். அது அவருடைய உடல் இளைப்பதற்கு உதவியது. ஏனென்றால் லடாக் பகுதி வறண்ட காற்றழுத்தமும், குளிர் சூழலும் கொண்டு கடல் மட்டத்திற்கு 3500 மீட்டர் உயரத்தில் அமைந்துள்ளது. அவர் அதே ட்ணிட்ணிண் களை மும்பையில் ஈரப்பசை கொண்ட காற்றழுத்தம், வெப்பம், கடல்மட்ட உயர்வு ஆகிய சூழலில் சாப்பிட்டிருந்தால் அவரின் எடை அதிகரித்திருக்கும். மாம்பழங்கள் கோடை காலத்திற்குகந்தது. அவற்றை ஒரு நாளைக்கு நன்றாக, அதுவே ஒரு உணவாக உட்கொள்ளலாம். ஏனென்றால் அதுவே அந்தப் பருவகாலத்திற் கேற்ற ஆண்ட்டி ஆக்ஸிடெண்ட்களை வழங்கிவிடும். அவற்றை குளிர் சாதனப் பெட்டியில் சேமித்து, மழைக்காலத்தில் சாப்பிட்டால், உங்களால் ரசித்து அனுபவிக்க முடியாது. அவற்றின் சுவையும் பிடிக்காமல் போய்விடும். ஏனென்றால் அது, அதன் ஊட்டச்சத்துக்களை இழந்திருக்கும்.

6 வது விதி-அமைதியான மனநிலை

உண்மை வாழ்க்கைச் சம்பவம்: என்னுடைய யோகா வகுப்புத் தோழி, பிரேமாவும் (இயற்பெயர் ஸ்டெஃப்னி, பாரீஸில் வங்கி முதலீட்டாளர்) நானும், உத்திரகாசியில் நேதாலா என்னுமிடத்திலுள்ள சிவானந்தா ஆஸ்ரமத்தில் இரண்டு வாரகால யோகா பயிற்சியை முடித்துவிட்டு, ஹிமாலயத்தில் கங்கோத்ரிக்கு புனிதப் பயணம் மேற்கொள்ளுவதற்குத் தீர்மானித்தோம். நாங்கள் தினந் தோறும் 9 மணி நேரம் தீவிர யோகா பயிற்சி மேற்கொண்டோம். ஆஸ்ரமத்தில் மிகவும் கட்டுப்பாடான வாழ்க்கையை வாழ்ந்தோம்.

நாங்கள் இருவருமாக ஆஸ்ரமத்திலிருந்து 100 கி.மீ. தொலைவில் இருந்த கங்கோத்ரிக்கு காரில் செல்லத் தொடங்கி, கங்கோத்ரியை அடைவதற்கு 30கி.மீ. முன்பே உள்ள ஹர்ஷீல் எனும் இடத்தில் சற்று வாகனத்தை நிறுத்தினோம். இப்போது, இமாலயத்தில் ஹர்ஷீல், மிக அழகிய, மனதை கொள்ளை கொள்கின்ற சமவெளியாகும். எனக்கு

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

மிகவும் விருப்பமான இடமும். நாங்கள் இரவு தங்குவதற்கான ஏற்பாட்டைச் செய்துவிட்டு, ஹர்ஷீலிலுள்ள ஆயிரக்கணக்கான ஆப்பிள் மரங்களைச் சுற்றிவந்தோம். அப்போது செப்டம்பர் மாத இறுதியாக இருந்ததால், மரங்களில் பழங்கள் ஏராளமாக இருந்தன. மரங்களே தெரியாத வண்ணம் செக்கச் சிவந்த ஆப்பிள் பழங்கள், பச்சைப் பசேலென்ற இலைகளும் நிறைந்து காணப்பட்டன. ஹிமாலயத்தின் வெண்பனி மூடிய சிகரங்களும், நீல வானமும் கூடிய பின்னணியில் இந்த மரங்களின் வண்ணங்களும், சூழலின் தூய்மையும் மனதிற்கு புத்துணர்ச்சியூட்டுவதாக இருந்தது. மரங்களின் அடியில் பெண்கள் உட்கார்ந்துகொண்டு, ஆப்பிள் பழங்களைத் துண்டுதுண்டாக வெட்டிக்கொண்டிருந்தார்கள் சட்னி செய்வதற்காக. "நீங்கள் இந்தப் பழங்களை விற்கிறீர்களா?" என்று நான் கேட்டேன். அவள் "ஆமாம்' என்று தலையசைத்தாள். "என்ன விலை?" என்று கேட்டேன். கிலோவிற்கு 20 ரூபாய் என்றாள். நாங்கள் ரொம்ப சந்தோஷப்பட்டு, ஆளுக்கு ஒரு கிலோ வாங்கிக் கொண் டோம். அந்தப்பெண்களில் ஒருத்தி இரண்டு ஆப்பிளை அருகே ஓடிக்கொண்டிருந்த ஓடையில் சுத்தம் செய்து எங்களுக்குச் சாப்பிடக் கொடுத்தாள். (இரண்டு கிலோ வாங்கியதற்காக 2 பழங்கள் இலவசம்.)

நான் ஒன்றை எடுத்து கடித்துச் சாப்பிட்டேன். ஆஹா, பழச்சாறு அப்படியே உள் இறங்கி பழமும் மென்மையாக வழுக்கிக்கொண்டு இறங்கியது. என் முழங்கையில் குறுகுறுவென்று ஏதோ உணர்வு, குனிந்து பார்த்தேன் (இவ்வளவு சாறுகளுடன் நான் ஆப்பிள் பழம் சாப்பிட்டதே இல்லை... என் முழங்கை வரை அதன் சாறு இறங்கியிருந்தது.) நான் பிரேமாவின் முகத்தைப் பார்த்தேன். அவளும் பிரமிப்பில் இருந்தாள். கடவுள் என்று ஒருவர் இருக்கிறார் என்றால், நாங்கள் அந்த கடவுளை ஆப்பிள் பழத்திற்குள் தரிசித்தோம்.

சில நிமிடங்களுக்குப் பிறகு, பிரேமா தன் மௌனத்தை கலைத்துக் கொண்டாள். நாங்கள் அப்போது முடிவு செய்துகொண்டோம். இது போன்ற தெய்வீகமான உணர்வு ஏற்படும் போதெல்லாம் நாங்கள் எங்கு இருந்தாலும் ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டும் என்று தீர்மானித்துக் கொண்டோம். இது என் வாழ்க்கையின் மிக முக்கியமான அனுபவம் என்பது என் இதயத்திற்குத் தெரிந்தது. இதைவிட அதீதமான ஒரு உணர்வு மீண்டும் தோன்றுவது என்பது அரிதாகவே இருக்கக்கூடும்!

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

நாங்கள் இருவருமே அந்த ஆப்பிள் பழங்களுக்குள் பொதிந்திருந்த அத்தனை சத்துக்களையும் அப்படியே கிரகித்துக் கொண்டோம். நாங்கள் இந்த பயணம் முழுவதும், கிடைக்கக்கூடிய ஊட்டச் சத்துக்கள் அனைத்தையுமே கிரகித்துக் கொள்வதற்கான அனைத்து, அடிப்படை அம்சங்களையும் பின்பற்றுவதற்கு முடிவு செய்திருந்தோம். அது மட்டுமில்லாமல் நாங்கள் எங்களுடைய புலன்கள் அனைத்தையும் செலுத்தி சாப்பிட்டோம். நாங்கள் அந்தப் பழத்தை எங்கள் கைகளில் வைத்துக்கொண்டோம். அதன் அற்புதமான மணத்தை நெஞ்சம் நிறைய சுவாசித்தோம். அதனைப் பற்களால் கடிக்கும்பொழுது எழுந்த "நறுக்" "வெடுக்' சப்தத்தைக் காதுகளால் கேட்டோம். அதன் பழுத்த தன்மையை, அழகிய சிவந்த வண்ணத்தைக் கண்களால் ரசித்தோம். ஓ! அதன் சுவையை எங்கள் நாக்கு அனுபவித்துச் சுவைத்தபோது ஆனந்தப் பட்டோம். இது இறைவனின் ஆசீர்வாதம்.

முழுமையாக ஊட்டச்சத்துக்களை கிரஹித்துக் கொள்வதற்கான 5 அடிப்படை விதிகளை பின்பற்றுவதோடு மட்டுமில்லாமல் எங்களுடைய ஆனந்த மயமான அனுபவங்களுக்கு மற்றுமொரு பெரிய மகத்தான காரணமும் இருந்தது. எங்களுடைய மனநிலை. 2 வாரங்களுக்கு நாங்கள் புற உலகச் சூழலிலிருந்து விடுபட்டிருந்தோம். பாகீரதியின் (அலக்நந்தாவையும் தேவ் பிரயாக்கையும் கங்கை சந்திப்பதற்கு முன்பு அதுதான் அவள் பெயர்) ஆஸ்ரமத்தில் தங்கியிருந்தோம். அங்கே மிகவும் கட்டுப்பாடான வாழ்க்கை வாழ்ந்தோம். தினசரி யோகா பயிற்சி செய்தோம், தெய்வீகப் புத்தகங்களை-பயிற்சியின் ஒரு பகுதியாகப் படித்தோம். சுயநலமற்ற பணிகளை-கர்ம யோகா செய்தோம். உள்ளேயே விளைவிக்கப்பட்ட காய்கறிகளைக் கொண்டு சமைக்கப்பட்ட சாத்வீகமான (மசாலாக்கள் இல்லாத) உணவை உண்டோம். எங்கள் மனம் ஆழ்கடல் அமைதியுடன் இருந்தது.

உணவிலுள்ள அனைத்து ஊட்டச் சத்துக்களையும் கிரகித்துக்கொள்வதற்கு மன அமைதி மிகவும் உதவுகிறது. அலுப்பாக இருக்கிறதா? சரி... இதைப் பாருங்கள்: அமைதியான மனநிலை, உண்மையில் உணவை கொழுப்பாக மாற்றுவதிலிருந்து தடுக்கிறது. இது சுவாரஸியமாக இருக்கிறதல்லவா? உங்களுடைய மனம் அமைதியாக இருக்கும்போது, நீங்கள் நிதானமாக இருக்கிறீர்கள். அந்த சமயத்தில் ஜீரண நீர் மிகச் சரியான அளவு மட்டுமே சுரக்கிறது. இந்த சமயத்தில் உணவை உட்கொண்டு அதனை அரைத்து, ஜீரணித்து, கிரகித்துக்கொள்ளத் தயாராக இருக்கிறது. இப்போதுதான் உங்கள்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

உணவு ஆழமாகச் சென்று, சக்தியூட்டப்பட வேண்டிய திசுக்களையும் தசைகளையும் சென்றடைகிறது.

நமது மனம் களைப்படைந்து, விரக்தியடைந்து, சோகமோ, கோபமோ, அல்லது திசை திருப்பப்பட்டோ இருந்தால், ஜீரண நீர்கள் சரியாகச் சுரக்காது. நீங்கள் சாப்பிடத்தான் செய்வீர்கள். ஆனால் எதுவும் ஜெரிக்காது, கிரகிக்கப்படவும் செய்யாது. ஏனென்றால் உங்கள் மனம் சரியாக இல்லை (உங்கள் உடம்பு இதனை தனக்கு வந்த அபாயமாகக் கருதுகிறது) அதனால் பெரும்பாலான உணவு கொழுப்பாக மாற்றப்பட்டு அங்கங்கே தங்கிவிடுகின்றது. மன அழுத்தம் (வேலைபளு, நிதிநிலைமை, உறவுகள் பிரச்சினை, தூக்கமின்மை, போக்குவரத்து நெரிசல் ஆகியவற்றால் ஏற்படுகின்றது.) காரணமாக உடம்பில் கார்டிசோல் என்பது சுரக்கிறது. கார்டிசோல் (cortisol) ஜீரண சக்தியைக் குறைத்து, கொழுப்புக்கள் எரியூட்டப்படுவதைக் குறைத்து, உணவினைக் கொழுப்பாக மாற்றவும் உதவி செய்து விடுகிறது. உடம்பும் இந்த விளைவுக்கு எதிராக, பஞ்சம், பட்டினி, வெள்ளம் ஆகியவைகளுடன் போராடுவது போல போராட கற்றுக்கொண்டுவிடுகிறது. இத்தகைய எதிர் போராட்டமே மனித குலத்தை குகை மனித உருவிலிருந்து, இன்றைய மனித உருவத்திற்குக் கொண்டு வந்துள்ளது. நாம் ஏன் மன அழுத்தம் கொள்கிறோம்? சிறிய விஷயங்களான சாதிக்க வேண்டிய அலுவலக எல்லை வரம்புகள், வீட்டுக்கடன், முடிக்கவேண்டிய கடமைகள் ஏன்? இன்று என்ன உடை உடுத்துவது என்று அனைத்திற்கும் கவலைப்படுகிறோம் என்பதை நம் உடம்பால் அறிந்து கொள்ள முடிவதில்லை. ஆனால் நமக்கு (உடம்பிற்கு) ஏதோ ஆபத்து வரப்போகிறது என்று மட்டும் உணர்ந்து தன்னைத்தானே தற்காத்துக்கொள்ள முயலுகிறது. அந்த முயற்சிகள் நம்மை பருமனாக்குகின்றது. எந்த திசுவிற்கு ஊட்டச்சத்து வேண்டுமோ அதற்குக் கிடைக்காமல் போய்விடுகிறது. ஆனால் ஏற்கனவே கொழுத்துக் கிடக்கும் செல்கள் மேலும் கொழுத்துவிடுகின்றன. இப்போது நீங்கள் உணவைச் சாப்பிடவில்லை. ஆனால் உணவு உங்களைச் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கிறது!

ஆனால் நாம் நமது கார்ட்டிசால் சுரப்பை கட்டுப்பாடான வாழ்க்கையை மேற்கொள்வதன் மூலம் கட்டுப்படுத்திவிட முடியும். சூர்யோதத்திற்குள் எழுந்து தினப்படி உடற்பயிற்சி மேற்கொண்டு, நம் புலன்கள் அனைத்தையும் ஒரு நேரத்தில் ஒரு விஷயத்தின் மீது மட்டுமே செலுத்துவது சிறந்தது. (இதுதான் நியாயமான முறை. எனது பிற

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

அத்தியாயங்களில் இதனை தினப்படி வாழ்க்கையில் எப்படிப் பின்பற்றுவது என்று எடுத்துரைக் கிறேன்.) உணவைப் பொறுத்தவரை இதுதான் உண்மை. எனவே சாப்பிடும்போது, அமைதியான மனநிலை இருக்க வேண்டும் என்றால், உங்கள் சக்தியை நாலாபக்கமும் சிதறவிடக்கூடாது. உங்கள் புலன்கள் அனைத்தும் ஒரே விஷயத்தில் இருக்க வேண்டும். அது உணவின் மீதுதான். இந்த வகையில் நீங்கள் உணவு உட்கொண்டால்தான் (உணவு உங்களை உட்கொண்டுவிடாதபடி) சரியான அளவில் ஜீரண நீர்கள் சுரக்கும். சத்துக்கள் திசுக்களுக்கு எடுத்துச் செல்லப்படும். அப்போதுதான் கொழுப்பாக மாற்றமடைந்து தேக்கி வைத்து விடாது.

அக்னியும் ஜீரணமும்

உங்கள் உடம்பின் அக்னி (நெருப்பு) அல்லது ஜீரணத்திற்கான நெருப்பு நன்றாகப் பிரகாசமாக எரிய வேண்டும். இந்த நெருப்பு விறுவிறுப்பாகவும் வலிமையாகவும் இருந்தால் உங்கள் உணவு முறையாக ஜீரணிக்கப்பட்டு, அதன் சத்துக்கள் பிரித்தெடுக்கப்படும். அது மட்டுமல்ல. இந்த நெருப்பு உணவிலுள்ள விஷத்தன்மைகளையும் அகற்றிவிடும்.

இந்த நெருப்பின் வலிமை மனநிலையைப் பொறுத்தது. இந்திய இமாலயப் பகுதிகளில் நீங்கள் மலையேற்றத்தில் ஈடுபட்டிருக்கும்போது, உங்கள் கைகளில் ஏராளமான பணம் இருக்கலாம். ஆனால் உங்களால் அங்கே வாங்க முடிவது. அது கூட அதிர்ஷ்டமிருந்தால் சூடான ஒரு கோப்பை தேனீர் மட்டுமே. நீண்ட மலையேற்றத்தின்போது உங்கள் சக தோழர்களிடமிருந்து பிஸ்கெட்டுகள், சாக்லேட்கள் கிடைக்கும்தான். மலையுச்சியை அடைந்தவுடன் கண்களில் படுவதை, பக்கோடா, பராத்தா என்று சாப்பிட ஆரம்பித்துவிடுவோம். இதனை உங்கள் நியூயார்க் விடுமுறையுடன் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். நாள் முழுவதும் நடந்து கடைகடையாக ஏறியிருப்பீர்கள். (அதுவும் 5 வது அவென்யூவில்) கால்கள் கெஞ்சும்வரை கடைகளில் பொருட்களை வாங்கிவிட்டு, பின்னர் சாப்பிட்டுவிட்டு அல்லது சாப்பிடாமல் திரும்பி விடுவீர்கள். (கடைகளுக்குச் செல்வது களைப்பாகத்தான் இருக்கும். கூடுதலாக நீங்கள் விடுமுறையில் அதுவும் நியூயார்க்கில் நீங்கள் மிகவும் நடந்திருப்பீர்கள்!)

நியூயார்க்கிலிருந்து வீடு திரும்பியதும், தெரிந்து கொள்கிறீர்கள்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

நீங்கள் எடை கூடியிருப்பதை (மீண்டுமா?), வாங்கிய உடைகள் கூட இப்போது போதவில்லை. இமாலயத்தில் மலையேறிவிட்டு நீங்கள் திரும்பி வந்திருந்தாலும், அந்த துணிகள் உங்களுக்குப் பொருந்தாமல்தான் இருக்கும். ஏனென்றால் நீங்கள் இளைத்திருப்பீர்கள்.

நீங்கள் நியூயார்க்கில் நடைப்பயிற்சி செய்தீர்கள். இமாலயத்திலும் செய்தீர்கள். இரு இடங்களிலும் நீங்கள் அதிகமாகத்தான் சாப்பிட்டீர்கள். பின் ஏன் இந்த வேறுபாடு. இந்த வேறுபாடு மனநிலையில்தான். நகரங்களும் கடைகளும் நமது கவனத்தைச் சிதறடிக்கும்போது, மலைகளும், நதிகளும், மரங்களும், தூய வானமும் நம் புலன்களை ஒருமுகப்படுத்துகின்றன. எனவே நமது புலன்களும் மனமும் அமைதியாக இருக்கும்போது நம் முன் உள்ள அக்னி வலிமையாகவும் பிரகாசமாகவும் எரிந்து கொழுப்புக்களைத் திறமையாக எரித்துவிடுகின்றன.

கலோரிக்கான சத்து விகிதம்: ஏன் பனீர் பராத்தா பீட்சாவைவிடச் சிறந்தது:

ஆரோக்கியமான நிறைவான வாழ்வு வாழ்வதற்கு நமக்கு கலோரிகள் தேவைப்படுகின்றன. நாம் உட்கொள்ளும் உணவு நமக்கு கலோரியை அதாவது ஊக்க சக்தியைத் தருகிறது. குழந்தை பிறந்து தொப்புள்கொடி துண்டிக்கப்பட்டதும், முதல் வேலையாக (அழுத பிறகு) அந்தக் குழந்தை செய்வது கலோரியைப் பெற்றுக்கொள்கிறது தாயிடம் பால் குடிப்பதிலிருந்து. கலோரியைப் பெற்றுக்கொள்ள நமக்குப் பிறப்பிலிருந்தே ஆரம்பமாகிவிடுகிறது. எனவே நாம் கலோரியை எண்ணுவதை விட்டுவிடலாம். நாம் கவலைப்பட வேண்டியது என்னவென்றால் கலோரிக்கான ஊட்டச்சத்து விகிதத்தைக் கொண்டிருக்கிறோமா என்பதுதான். நாம் உட்கொள்ளும் ஒவ்வொரு கலோரி உணவிலும், பானங்களிலும்... எதுவாக இருந்தாலும் அதில் ஊட்டச் சத்துக்கள் இருக்க வேண்டும்.

எவ்வளவு கலோரிகள்? என்று, ஒல்லியாக இருக்கவும் அதே சமயத்தில் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு முயன்று கொண்டிருக்கும் ஒருவரிடம் கேட்பது மிகவும் முட்டாள்தனமானது (இரண்டாவது முட்டாள் தனமான கேள்வி என்னவென்றால், நான் எத்தனை கலோரி செலவழிக்கிறேன்?

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

மூன்றாவது: என் எடை எவ்வளவு? நான்காவது: எது சரியான கலோரி) கலோரி கேள்விகளை சுட்டுத் தள்ளுங்கள்... தயவுசெய்து.

துரதிர்ஷ்டவசமாக நமது வக்ரமான புத்தி சத்துக்களே பெறமுடியாத ஏராளமான கலோரிப் பொருட்களை சாப்பிடு வதையே வாழ்க்கை முறையாக்கிக் கொண்டுவிட்டோம். நாம் நமது உணவுப் பொருட்களை தூய்மைப்படுத்துகிறோம், பதப்படுத்துகிறோம் என்ற பெயரில் அத்தனை சத்துக்களையும், குறிப்பாக நார்ச் சத்துக்களை எடுத்து விடுகிறோம். (இது உணவிற்கு அளவைச் சேர்க்கிறது, நீங்கள் கவனித்திருக்கிறீர்களா, ஒரு சில வாய்களே பழுப்பு அரிசி சாதத்தை எடுத்துக்கொள்ளும். நீங்கள் வெள்ளை அரிசி சாதத்தை நாளை என்பதே இல்லையோ என்று நினைக்கும் வண்ணம் அள்ளி அள்ளி சாப்பிடுவதை?) போதாக்குறைக்கு வைட்டமின்கள், மினரல்களையும் குறைத்து, எதுவுமற்ற உணவுப் பொருளாகிவிடுகிறது. இந்த வெற்றிடம் பிறகு கெட்ட கொழுப்பு, வயிற்று வலி மருந்துகள், வயிற்று உப்பசத்திற்கான உப்புகள், இத்யாதிகளால் நிரப்பப்படுகிறது. (இப்போதெல்லாம் நூடுல்ஸ் கூட கால்சியம், இரும்பு, புரதம் ஆகிய சத்துக்கள் நிறைந்ததாக விற்கப்படுகிறது. தயவுசெய்து விட்டுவிடுங்கள். இது எப்படி இருக்கிறது என்றால் ஒரு பெண்ணைக் கெடுத்துவிட்டு பின் கெடுத்ததை நியாயப்படுத்துவதற்காக அவளையே திருமணம் செய்து கொள்வதைப் போல்)

கொழுப்பிற்கு உங்கள் உடலை தயார் செய்து கொள்வது

திருமணம், விருந்து, கிருஸ்துமஸ் அல்லது தீபாவளி என்று நீங்கள் புட்டிங், மோதகம், லாடு, ஜிலேபி அல்லது சிறப்பு இனிப்பு வகைகள் ஆகியவற்றைத் தின்றேயாகவேண்டிய சூழ்நிலையில் அப்போது என்ன செய்யலாம்? உணவுக் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கிறீர்கள் என்று அத்தனை பலகாரங்களையும் தவிர்க்கப் போகிறீர்களா? அல்லது வயிற்றுக் கோளாறு என்று பொய் சொல்லப்போகிறீர்களா? இன்னும் ஒரு படி மேலேபோய் விருந்துக்கே போகாமல் இருந்துவிடப் போகிறீர்களா? இல்லை... இதெல்லாம் இல்லை. இதற்கு மாறாக, உங்களுடைய நெருங்கிய நண்பனான உங்கள் உடம்பிடமே, நான் விருந்து, தீபாவளி, கிறிஸ்துமஸ், உங்கள் திருமண ஆண்டு... அதனால் நான் நிறைய சாப்பிடப்போகிறேன் என்று சொல்லுங்கள். (தன்னை நம்பிக்கைக்குரியவனானக் கருதுகிறானே என்று உங்கள் உடம்பு

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

பெருமை கொள்ளும்.) அது உங்களுடைய இந்த பேச்சுக்கு பதிலளிக்கும். எப்படியென்றால் உங்களின் ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கும், அதிக ஜீரண நீர்களை சுரக்கும். அதிக ரத்த ஓட்டத்தை வயிற்றை நோக்கிச் செலுத்தும். இப்போது உங்கள் உடம்பு, வந்து விழவிருக்கும் அபாரமான உணவு வகைகளுக்கும் கலோரிகளுக்கும் தயாராக இருக்கும். ஏனென்றால் நீங்கள் சாப்பிடமாட்டேன் என்று சொல்லிவிட்டு பின்னர் கடைசி நேரத்தில் நாக்கிற்கு அடிமைப்பட்டு, வயிற்றைப் பற்றிக் கவலைப்படாமல், அது தன்னை தயார்படுத்திக் கொள்வதற்கு அவகாசம் கொடுக்காமல், பலகாரங்களை வாய் கொள்ளாத அளவிற்குத் திணித்துக் கொண்டு உள்ளே தள்ளுவீர்கள். முன்பே உடம்பிடம் சொல்லிவிட்டால் அதிகபட்சக் கலோரியைக் கொழுப்பாக மாற்றிச் சேமிக்காமல் இருப்பதற்காக உங்களை வாழ்த்தும். உணவிற்கும், களைப்பிற்கும் ஆன பகுதி உங்களுக்கு நினைவிருக்கிறதா? நீங்கள் எந்த வகையிலாவது பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் பெரும்பாலான உணவு கொழுப்பாக மாற்றப்பட்டுவிடும். அதனால் நன்றாகச் சாப்பிடுங்கள். குற்ற உணர்ச்சியின்றி சந்தோஷமாய்ச் சாப்பிடுங்கள். நிதானமான மனநிலை தான் சிறந்த முன் தயாரிப்பிற்கான வழி.

நீங்கள் சாப்பிடும் உணவு, "சத்துக்கள் ஒன்றும் இல்லாமல்,' போய்விடுவதை கவனியுங்கள்; இயற்கையான முழுமையான நல்ல சத்துக்கள் நிறைந்த பனீர், சீஸ், நிலக்கடலை, உலர் பழங்கள், பால், தயிர் மற்றும் முழு தானியங்கள் ஆகியவற்றை உட்கொள்ளுங்கள். இதனைச் சற்று விளக்கியே சொல்கிறேன். உங்களுக்கு கொழுப்புச் சத்து நிறைந்த நிலக்கடலை மற்றும் குறைந்த கொழுப்புச்சத்து கொண்ட, ஆனால் புரதச் சத்து நிறைந்த அல்லது நார்ச் சத்து நிறைந்த பிஸ்கெட் இவைகளுள் தேர்ந்தெடுக்கும் வாய்ப்பு கொடுக்கப்பட்டால், நீங்கள் எதனைத் தேர்ந்தெடுப்பீர்கள்? கற்பழிப்பை திருமணம் நியாயப்படுத்துகிறது என்று நீங்கள் நம்பக்கூடியவராக இருந்தால், பிஸ்கெட்தான் உங்கள் தேர்வாக இருக்கும். இல்லையென்றால் நீங்கள் நிலக்கடலையைத்தான் தேர்வு செய்வீர்கள். சிறந்த கொழுப்புச்சத்து நிறைந்த நிலக்கடலை, உங்கள் நல்ல கொழுப்பை (ஹெச்.டி.எல்) அதிகரித்துவிடாது என்பதுடன் உங்கள் இதயத்தை பாதுகாக்கும். அதுமட்டுமல்ல, அதிலுள்ள புரதச்சத்து, வைட்டமின் பி-3, ஃபோலிக் அமிலம், நார் சத்து, மற்றும் அர்ஜினைன் எனப்படும் அமினோ அமிலம், உயர்ந்தபட்ச ஆண்ட்டி ஆக்ஸிடெண்ட் ஆகியவை உங்களுக்கு நீண்ட

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

நாட்களுக்கான சக்தியைக் கொடுக்கும். கலோரிகள் நீங்கள் எடுத்துக்கொண்டதுடன், நல்ல சத்துக்களையும் சேகரித்துள்ளீர்கள். இந்த அனுபவம் உங்கள் உணவை ஒன்றுமில்லாமல் ஆக்கிவிடாமல் முழுமையான ஆகாரமாக்கியுள்ளது. நார்ச்சத்தும், புரதமும் கொண்ட பிஸ்கெட் உங்களுக்கு எதையும் கொடுத்துவிடாது.

மற்றுமொரு உதாரணம்: குறைந்த கொழுப்புச் சத்து கொண்ட அல்லது சராசரி கொழுப்புச் சத்து கொண்ட சீஸுடன் கூடிய பீட்சா சாப்பிடுவதற்குப் பிரியப்படுகிறீர்கள். ஆனால் பனீர் பராத்தாவைத் தவிர்க்கிறீர்களா? பனீர் பராத்தாவில் நிறைய சத்துக்கள், நார்ச்சத்து, ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட்ஸ் முக்கியமான அமினோ அமிலம், கொழுப்பு எண்ணெய் மற்றும் தாதுப்பொருட்களான கால்சியம் இத்யாதிகள் உள்ளன. ஒரு பனீர் பராத்தா சாப்பிடுவது 2-3 துண்டுகள் பீட்சா சாப்பிடுவதற்கு கலோரி அளவில் நிகரானது. ஆனால் சத்துக்களை ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். பீட்சாவில் ஒன்றுமில்லை நண்பர்களே.

மற்றுமொரு சுவாரசியமான உதாரணம் என்ன வென்றால், இட்லி, தோசையுடன் தொட்டு சாப்பிடு வதற்கான தேங்காய் சட்னியை மக்கள் தவிர்ப்பார்கள், தேங்காய் எண்ணெயில் வறுத்த நேந்தரங்காய் வறுவலைத் தவிர்ப்பார்கள். ஆனால் குறைந்த கொழுப்புள்ள அல்லது கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட எண்ணெயில் வறுத்த வறுவல்களைச் சாப்பிடுவார்கள். தென்னிந்திய உணவினைச் சாப்பிடும்போது தேங்காய்ச் சட்னியை ஏன் தவிர்க்கிறீர்கள்? சட்னியிலுள்ள தேங்காய், மாவுச் சத்து நிறைந்த இட்லி, தோசைக்கு கொழுப்பினைச் சேர்த்து, உண்மையில் அதன் க்ளைசமிக் அளவினைக் குறைப்பதுடன், கொழுப்பாக மாறும் விகிதத்தையும் குறைக்கிறது. மேலும் கூடுதலாக தேங்காயில் எம்.,சி.டி. (MCT) எனப்படும் மீடியம் செயின் டிரைகிளசரைட்ஸ் எனும் பொருள் ஜீரண சக்திக்கு உதவி செய்து திசுக்களின் உள் இயக்கங்களுக்கு மிகவும் உதவுகிறது. எம்.சி.டி. கொழுப்பைக்குறைத்து, வலிமைக்கு உதவுகிறது. ஏனென்றால் அவை உடனடியாக சக்தியாக மாறுகிற தேயன்றி கொழுப்பாகத் தேங்கிவிடுவதில்லை. எனவே இட்லி தோசையுடன் தேங்காய் சட்னியைச் சாப்பிடுங்கள். அதுபோல வாழைக்காய், நேந்திரங்காய்களை தேங்காய் எண்ணெயில் வறுத்து சாப்பிடுங்கள். சந்தையில் கிடைக்கும் இரசாயனப் பொருட்கள்-எம்.எஸ்.ஜி (MSG) மற்றும் பாதுகாப்பு உப்புக்கள் நிறைந்த வறுவலை கண்டிப்பாக தவிர்க்கவும். நியாயமாகப் பார்த்தால், நான் யாரையும், தொடர்ந்து,

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

எண்ணெயில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளைச் சாப்பிடச் சொல்லமாட்டேன். ஆனால் வாழைக்காய் வறுவல்- தேங்காய் எண்ணெயில் வறுத்தது... நல்ல சத்துக்களுடன் கூடியது. கவனிக்க வேண்டியது: உணவு என்று வரும்போது..அளவு (கலோரி) முக்கியமல்ல. சத்துக்கள்தான் அவசியம்.

5 அடிப்படை அம்சங்கள்-சத்துக்கள் உடலில் சேர்ப்பதற்கானவை.. அனைத்துப் புலன்களும் சாப்பிடுவதில் ஈடுபடுத்துவது. மனநிலை அமைதியாக இருப்பது, ஆகியவனறைக் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள். நாம், மாவுச்சத்து, புரதச் சத்து, கொழுப்புச்சத்து பற்றிப் (அடுத்த அத்தியாயத்தில்) பேசுவோம்.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

ஏமாற்றுப் பட்டியல்

- சரியான உணவு உட்கொள்ளுவதற்கு ஒரே வழி சாப்பிடும்போது சாப்பாட்டில் கவனம் செலுத்துவதுதான். தொலைக்காட்சி மற்றும் தொலைபேசிகளை முற்றிலும் தவிர்த்து விடுங்கள்.
- காலை 7-10 மணிவரை உண்ணும் உணவு முழுமையாக ஜீரணமாகக்கூடிய சரியான நேரம்.
- அயர்ச்சி உங்களை பருமனாக்கும்.
- முந்தையநாள் செய்த உணவுப்பொருட்களின் ஊட்டச்சத்து அடுத்த நாள் வெகுவாகக் குறைந்துவிடும்.
- உலகளவு சிந்தனை செய்யுங்கள், ஆனால் ஊருக்கேத்த உணவை உட்கொள்ளுங்கள். அதாவது சென்னையில் இட்லி, தோசை, லடாக்கில் மாமோஸ் மற்றும் இத்தாலியில் பாஸ்தா.
- உங்கள் மரபணுவைச் சார்ந்தே இருங்கள். முடிந்தவரை நீங்களும், உங்கள் குடும்பத்தினரும் என்ன சாப்பிட்டு வந்தீர்களோ அதையே சாப்பிடுங்கள்.
- அதிகமாக இனிப்புக்களையோ, பதார்த்தங் களையோ சாப்பிடப்போகிறீர்கள் என்றால், உடம்பிற்கு முன்னாடியே தெரியப்படுத்திவிடுங்கள். அதிகமாக நீங்கள் உட்கொள்ளும் கொழுப்பை எதிர்கொள்ள உடம்பு தயாராகும்.
- பிட்சாவைவிட நீங்கள் பனீர் பராத்தாவை நன்றாகச் சாப்பிடலாம். ஒரு உணவில் எத்தனை கலோரி என்பதைவிட எத்தகைய ஊட்டச்சத்து இருக்கிறது என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

3

என்ன சாப்பிடுவது : மறு சிந்தனை செய்யவும்

நாம் எப்படிச் சாப்பிடவேண்டும் என்று நமக்குத் தெரியும். அடுத்த கேள்வி என்னவென்றால், என்ன சாப்பிடுவது என்பதுதான். நாம் என்ன சாப்பிடக்கூடாது என்பதை எல்லோருமே அறிந்து வைத்திருக்கிறோம் (இனிப்புகள்), வறுத்த உணவுகள், "ஆனால் எல்லோருக்கும் என்ன சாப்பிடுவது என்பது குழப்பமாகவே இருக்கிறது." நான் முயற்சி செய்து பதிலளிக்கிறேன்.

மாவுச்சத்து (கார்போக்கள்) பற்றிய அனைத்து விஷயமும்

நமது உடல் தனது அன்றாட வேலைகளைச் செய்வதற்கான சக்தியைக் கொடுப்பதுதான் இந்த மாவுச்சத்து அல்லது கார்போ ஹைடிரேட்ஸ் என்பவை. கூடுதலாக அவை மேலும் நிறைய பங்களிப்புக்களும் செய்கின்றன.

கார்போஹைடிரேட்ஸ்

1. டி.என்.ஏ., ஆர்.என்.ஏ.க்களுக்கான ஒருங்கிணைப் பையும், வடிவத்தையும் கொடுக்கின்றது.

2. ஹார்மோன்கள் மற்றும் கொழுப்பு அமிலங்களை ஒழுங்குபடுத்துகின்றது.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

3. சக்தி வாய்ந்த ஆண்டிஆக்ஸிடன்ட்ஸ்களை உருவாக்கி, நமது திசுக்களை சேதமடைவதிலிருந்தும், வயோதிகத் தன்மையிலிருந்தும் பாதுகாக்கின்றது.

4. உடலைத் தூய்மைப்படுத்துகின்றது.

5. ஹார்மோன்களுக்கும், நோய் எதிர்ப்புச் சக்திகளுக்கும் உதவுகிறது.

6. நார்ச்சத்து கொண்டிருப்பதால், வயிற்றின் செயலாக்கத்திற்கு குறிப்பாக மலம் வெளியே தள்ளப்படுவதற்கு உதவுகிறது.

இவையனைத்தையும்விட, மிக முக்கியமாக கார்போஹைடிரேட்டுகள் முனையின் திசுக்களையும், நியூரான்களையும் செயல்பட வைக்கின்றன. உடல் கார்போஹைடிரேட்கள் இல்லாமல் தனது பணிகளைத் தொடர்ந்தாலும் கார்போஹைடிரேட்கள் இல்லாமல் மூளை சிந்தனை செய்ய இயலாது. நாம் அனைவருமே இதனை அனுபவித்திருக்கிறோம். நாம் பட்டினியாகப் பல மணி நேரங்கள் சாப்பிடாமல் இருந்தாலும், பசி வந்துவிட்டாலும் நாம் எரிச்சலடைந்து, நமது பொதுவான, நியாயமான குணங்களை விட்டுவிடுகிறோம். (பசி வந்தால் பத்தும் பறந்துவிடும்!)

கார்போஹைடிரேட்டுகள் அனைத்து தாவரவகைப் பொருட்களிலும் காணப்படும், பழங்கள், காய்கறிகள், தானியங்கள் மற்றும் பால், பால் பொருட்கள். (இறைச்சி மற்றும் இறைச்சி சார்ந்த பொருட்களில் இது இல்லை.) நாம் எல்லோரும் அறிந்த விஷயம் கார்போஹைடி ரேட்கள் எளிமையானவை, கூட்டுத்தன்மை கொண்டவை என இரு வகைப்படும் என்பது. இப்போது நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டிய விஷயம் என்னவென்றால் கார்போ ஹைடிரேட்ஸை க்ளைசிமிக் இண்டக்ஸ் (Glysemic Index_GI-) என்றும் க்ளைசிமிக் லோடு (Glysimic Load-GL) என்றும் பிரிக்கப்பட்டுள்ளதைத்தான்.

க்ளைசிமிக் இண்டக்ஸ் என்பது கார்போ ஹைடிரேட்டுகள் எவ்வளவு விரைவாக நமது உடலில் ரத்த குளுகோஸ் மற்றும் இன்சுலின் மட்டத்தை உயர்த்துகிறது என்பதைக் காட்டுகிறது. உயர்மட்ட ஜி.ஐ அல்லது 'அதிவேக' கார்போ ஹைடிரேட்டுகள் ரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையை கணிசமாக உயர்த்துகின்றன. குறைந்தமட்ட ஜி.ஐ. அல்லது கார்போ ஹைடிரேட்டுகள் ரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரை அளவை நிதானமாக உயர்த்துகிறது. உயர்மட்ட ஜி.ஐ உணவுகள் (அதிவேக

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

கார்போ ஹைடிரேட்டுகள்) மிக விரைவாக கொழுப்புச் சத்தாக மாற்றப்பட்டும், குறைந்தமட்ட ஜி.ஐ. உணவுகள் (மெதுவான கார்போக்கள், கொழுப்பாக இல்லாமல் சக்தியாக மாற்றப்பட்டு சேமிக்கப்படுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் உள்ளன.

க்ளைசிமிக் லோடு, க்ளைசிமிக் இண்டெக்ஸைப் பொறுத்தது. ஒரு குறிப்பிட்ட உணவின் தன்மையை பொறுத்தது. இந்தக் குறியீடு உயர்வதும், தாழ்வதும் நிகழ்கிறது. உயர்கின்ற அல்லது குறைகின்ற எண்ணிக்கையை 100 ஆல் வகுக்கப்படுகிறது. சாப்பாட்டு நேரத்தில் நாம் சாப்பிடுகின்ற அனைத்து உணவு வகைககளின்-க்ளைசிமிக் லோடுகளின் கூட்டுத் தொகையைப் பொறுத்தது. இதற்கு அர்த்தம் என்ன வென்றால், தாழ்ந்த ஜி.ஐ. கொண்ட ஏராளமான உணவை நீங்கள் உட்கொண்டாலும், அது உங்கள் உடலைப் பொறுத்தவரை உயர்மட்ட ஜி.ஐ. கொண்ட உணவில் குறைந்த அளவு உட்கொண்டதாகவே ஆகும்.

குறைந்த கார்போ ஹைடிரேட்ஸ் அல்லது கார்போ ஹைடிரேட்ஸ்களே இல்லை என்ற பேச்சு நிறைய நிகழ்கிறது. ஆனால் கார்போ ஹைடிரேட்ஸ்களை உண்மையிலேயே வெகுவாகக் குறைப்பது என்பது சரியான ஆலோசனைதானா? கண்டிப்பாக இல்லை. நீங்கள் இந்தியராக இருந்தால். இந்திய உணவில் எப்போதுமே கார்போ ஹைடிரேட்ஸ்கள் உயர்ந்த அளவில் தான் காணப்படும். நீங்கள் இணையத் தளத்தில் தேடினால், க்ளைசிமிக் இண்டக்ஸ் மற்றும் க்ளைசிமிக் லோடுகள் பற்றி ஏராளமான விவரங்கள் வந்து கொட்டும். நாம் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கும், நல்லதொரு வாழ்க்கையை நடத்துவதற்கும் இந்த விவரங்கள் நமக்கு உண்மையிலேயே உதவியாக இருக்குமா? என்னிடம் ஏராளமான மக்கள் பதட்டத்துடன் பல கேள்விகள் கேட்பார்கள். அவர்களின் இந்த பதட்டத்திற்கு நான் 'டயட் டைரீயா' என்று பெயர் வைத்துள்ளேன். ஏனென்றால் இவ்வாறு கொட்டிக் கிடக்கும் உணவு சம்மந்தமான விவரங்களில் ஏராளமான முரண்பாடுகளும், ஏற்றுக்கொள்ள இயலாத விவரங்களும் அவர்களை மிகவும் குழப்பமடையச் செய்து, எத்தகைய முடிவுகளையும் எடுக்க இயலாமல் செய்துவிடுகிறது. கடைசியில் அவர்கள் தேடித்தேடிப் படித்த அத்தனை விவரங்களும் பயனின்றி போய்விடுகின்றன. மனம் தளர்ந்து போய்விடுகிறார்கள். அவர்களால் கார்போ ஹைடிரேட்டுகளை சாப்பிட வேண்டுமா அல்லது தவிர்க்க வேண்டுமா என்று முடிவெடுக்க முடியவில்லை.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

நமது பொது அறிவைப் பயன்படுத்தி சில விஷயங்களைத்தான் இந்தப் புத்தகம் பார்க்கப் போகிறது. (அனில் அம்பானியின் கருத்துப்படி உலகத்திலேயே வழக்கத்திற்கு மாறான விஷயங்கள்) கார்போ ஹைடிரேட்டுகள் நமது உடலுக்கு அத்தியாவசியமான ஊட்டச் சத்துக்களையும், நார்ச் சத்துக்களையும் வழங்குகின்றன. நார்ச்சத்து, ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை நிதானமாக கலக்கச் செய்து நாம் சாப்பிடும் உணவிலுள்ள க்ளைசி மிக் குறியீட்டைக் குறைக்கிறது. நார்ச்சத்து சாப்பிட்ட திருப்தியை நமக்கு ஏற்படுத்தி, ஜீரணத்திற்கும், மல வெளியேற்றத்திற்கும் மிகவும் உதவுகிறது.

சரியான கார்போ ஹைடிரேட்களைத் தேர்ந்தெடுப்பது

சரி.. நான் என்ன விஷயம் சொல்ல வருகிறேன்? உங்கள் ஆரோக்கியத்தில் உங்களுக்கு அக்கறை இருந்தால், கார்போஹைடிரேட்களை (மாவுச்சத்து) சாப்பிடுங்கள். கார்போஹைடிரேட்கள், நான் மேலே சொன்ன விஷயங்களையும், நீங்கள் உங்கள் பயாலஜி வகுப்பில் படித்திருக்கும் விஷயங்களையும் தாண்டி, உங்கள் உடம்பில் சேரக்கூடிய அதிகமான கொழுப்புச் சத்துக்களை எரியூட்டக்கூடியது. அதாவது சக்தியாக மாற்றக் கூடியது. இன்னும் சொல்லப்போனால், கார்போ ஹைடி ரேட்கள் இல்லாமல், கொழுப்புச்சத்து சக்தியாகப் பயன்படுத்தப்படாது. சரி.. நம் எல்லோருக்கும் கொழுப்புச் சத்துகள் எரியூட்டப்படவேண்டும். சரிதானே? அப்படியானால் மீண்டும் உங்கள் சாப்பாட்டுத் தட்டில், இட்லி, தோசை, சாதம், சப்பாத்தி, அவல், உப்புமா, பராத்தா ஆகியவற்றைச் சேர்த்துவிடுங்கள்.

குறைந்த, நிதானமான கார்போஹைடிரேட்டுகள் உள்ள உணவாக மட்டும் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். நார்ச்சத்துக்ளை உள்ளடக்கிய கார்போ ஹைடிரேட்டுகள் ஜி.ஐ. அளவில் குறைவானதாக இருக்கும். உதாரணமாக பழுப்பு அரிசியையும் வெள்ளை அரிசியையும் எடுத்துக்கொண்டால், பழுப்பு அரிசியில்தான் முழுமையான நார்ச் சத்தும், ஊட்டச் சத்தும் இருக்கிறது. வெள்ளை அரிசியில் அவை இரண்டும் இல்லாமல் செய்யப்பட்டுவிடுகின்றன. இதற்கு காரணம் 'பிராசசிங்' எனப்படும் முறையால். எனவே இது ஜி.ஐ.யில் உயர்ந்து, கொழுப்பை எரிக்கக் கூடிய தன்மையில் குறைந்துவிடுகிறது. ஜி.ஐ.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

குறைந்த இதர உணவு வகைகள்: கம்பு, பார்லி, கேழ்வரகு, சாமை, தினை, பருப்பு வகைகள் மற்றும் முழு கோதுமை. அனைத்து இனிப்புகள், பிஸ்கெட்டுகள், பீட்சாக்கள், பதப்படுத்தப்பட்ட பழச்சாறுகள், ஷர்பத்கள், ஜாம் வகைகள், ஜெல்லிகள் ஆகிய அனைத்திலும் ஜி.ஐ அளவு உயர்ந்து நார்சத்து அற்றும் இருக்கின்றன. இவற்றை உட்கொண்ட உடனே இவை கொழுப்பாக மாற்றப்பட்டுவிடுகின்றன. எனவே குறைந்தமட்ட ஜி.ஐ கொண்ட உணவுகளையே உட்கொள்ள வேண்டும் என்பதைப் பெரு விதியாகக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் உடம்பு முறையாக உடற்பயிற்சிக்குப் பிறகும், உடனடியாகச் சர்க்கரை தேவை எனும் போதும் தான் உயர் ஜி.ஐ உணவுப் பொருட்களைக் கிரகித்துக் கொள்ளமுடியும்.

க்ளைசிமிக்லோடு பற்றிய (ஜி.எல்) விவரங்களை நீங்கள் எப்படிப் பயன்படுத்துவீர்கள்? நீங்கள் அதிக அளவில் பருப்பு, அரிசியை உட்கொண்டாலும், அது ஜி.ஐ.அளவில் குறைவாகவே இருந்தபோதும், உங்களுடைய சாப்பாட்டின் ஜி.எல் அளவு உயர்ந்து விடுகிறது. ஏனென்றால் நீங்கள் ஏராளமான கார்போ ஹைடிரேட்களை ஒரே சமயத்தில் சாப்பிட்டு விடுகிறீர்கள். இப்பொழுதும் உங்கள் உணவு உடனடியாகவே கொழுப்பாக மாற்றப்பட்டுவிடுகிறது. ஏனென்றால் நீங்கள் ஒரே சமயத்தில் சாப்பிட்ட அதிக உணவிலுள்ள அதிக சர்க்கரை சுமைதான் காரணம். எனவே உங்கள் பொது அளவைப் பயன்படுத்துங்கள். அது நல்ல உணவுப் பொருள் என்பதற்காக, ஒரே சமயத்தில் ஒரேயடியாகச் சாப்பிட்டுவிடாதீர்கள். எப்போதும் உங்கள் வயிற்றுடன் தொடர்பில் இருங்கள். அதன் உச்சபட்ச நிலையை தாண்டிவிடாதீர்கள்.

காப்போஹைட்ரேட்டுகளும் சுதந்திர போராட்டமும்

ஆங்கிலேயர்களது ஆட்சிகாலத்தில் அவர்களின் நிர்வாகத்திற்கெதிரான நேரடிப் பிரச்சாரங்கள் அனுமதிக்கப்படாதபோது, சுதந்திரப் போராட்டத் தியாகிகள், தங்களது செய்திகளை ஆன்மிகத் தலைவர்கள், கலைஞர்கள், பாடகர்கள் மற்றும் நடனக் கலைஞர்களின் மூலம் மக்களை அடையச் செய்வார்கள். என்னுடைய தாத்தா, ஆங்கிலேய ஆட்சிக்கு எதிரான மராத்தி மொழியிலான பாடலை, நான் அவருடைய தேனீரில், பிஸ்கெட்-ஐ முக்கிச் சாப்பிடும் போதெல்லாம் பாடுவார். (அவர் எல்லாவற்றிலும் பாடுவார்.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

காலையில் எழுந்து கொள்ளும்போது, இரவு படுக்கப்போகும்போது, பிடிவாதங்களின் போது, உடைகள் அணியும் போது, விழாக்களில், விடுமுறைகளில், வீட்டுவேலை செய்யும்போது)-பாவ், பிஸ்கெட், கானூனி பனாலா பனாலா தாரு பாஜ் பர்கியாங் சய்யா லதா கதா நஹி தும்ம லாஜ் நகா நகா நகா ஹோ சோடா பர்வஸ்தா. இதனை சுமாராக ஆங்கிலத்தில் (திரு.ராஜ் தாக்ரேயின் அனுமதியின்றி) மொழி பெயர்த்தால் அதன் அர்த்தம் நீங்கள் பிரட், பிஸ்கெட், பானங்களை ஆங்கிலேயர்கள் போல் சாப்பிடுகிறீர்கள். அவர்கள் உங்களை உதைக்கிறார்கள். அப்படியும் உங்களுக்கு வெட்கம் இல்லை. உங்கள் பாரம்பர்யங்களையும் பண்பாடுகளையும் விட்டுவிடாதீர்கள். இந்தப்பாடல், இந்தியர்களின் சாப்பாட்டில் ஆங்கிலேயர்களின் தாக்கத்தைப் பற்றியது. எவ்வளவு அமர்க்களமாக அவர்கள் இந்திய உணவில் பிஸ்கெட்களை அறிமுகப் படுத்தினார்கள் என்பதுதான். பிரட், பிஸ்கெட்கள், ஆல்கஹால் ஆகியவைகள் கெட்ட கொழுப்புகள் அல்லது அதிவேக கொழுப்புகள். இவைகள் இந்தியர்களின் சிந்தனைகளுக்கு சக்தி கிடைக்காமல் செய்துவிடும். அவர்கள் சுலபமாக அடிமைத்தனத்தை ஏற்றுக் கொண்டு விடுவார்கள் (பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு மந்தத் தன்மையையும் சோம்பேறித்தனத்தையும் உண்டாக்கும்.) உங்களைப் போலவே மற்றொருவன் சாப்பிட ஆரம்பித்துவிட்டால்... அவனை வெற்றி கொண்டுவிட்ட உணர்வு தோன்றும். அப்படித்தான் இன்று நாம் அனைவருமே 'சாரதே ஹே க்யூன்?' நிலைக்குச் செல்ல விரும்புவதுடன், ஃபரான் அக்தர் (ராக் ஆன்) சொல்வது போல் சிந்திக்கவும் விரும்புகிறோம். மீண்டும் திரும்பிப் பார்த்தால் இது இன்றைக்கும் பொருந்துவதாக உள்ளது. கொங்கணில் இந்தப் பாடல் பலரது மனங்களைத் தொட்டுவிட்டது.

அட்கின்ஸ் மனநிலையும் தெற்கத்தியப் பிசாசும்

மேற்கத்திய நாடுகளில் கார்போஹைடிரேடுகளில் பெரும்பாலும் நார்ச்சத்துக்கள் நீக்கப்பட்டுவிடுகின்றன. மிகவும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவுதான் ரொட்டிகள், கேக்குகள், பாஸ்தாக்கள், பீட்சாக்கள் தயாரிக்கப் பயன் படுத்தப்படுகின்றன. மேற்கத்திய உணவு வகைகளில் சிறப்பு வாய்ந்த இந்திய உணவு வகைகளான தால்- சப்ஜி (பருப்பு-காய்கறிகள் இரண்டுமே நார்சத்து நிறைந்தவை) இல்லாமல் தான் இருக்கும்.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

காய்கறிகள் இருந்தாலும், சுவைகள் கொழுப்புச் சத்து நிறைந்த இதர பொருட்களுடன் கலந்தே இருக்கும். எனவே அதில் நல்ல கார்போஹைடிரேட்டுகள், மற்றும் நார்சத்துக்கள் குறைவாகவே இருக்கும். பெரும்பாலான காலை உணவு வகைகளிலும் சர்க்கரை கூடுதலாக இருக்கும். அட்கின்ஸ் மற்றும் தெற்குக் கடற்கரை உணவுகள், குறைந்த கார்போஹைடிரேட் என்பதால் உடனடியாக பெருமளவில் வெற்றியடைந்தன. ஏனென்றால் அவ்வகை உணவுகளை ஏற்றுக்கொண்டவர்கள், பேகல்ஸ், பீட்சா, கேக்குகள் போன்ற உடலுக்கு எத்தகைய ஊட்டச்சத்தும் வழங்காத உணவுகளை கைவிட வேண்டும். இதில் சோகம் என்னவென்றால் மக்கள் எடை இழந்ததுடன் ஆரோக்கியத்தையும் இழந்துவிட்டனர். இத்தகைய உணவு முறைகள் மிகக் கடுமையாக கார்போஹைடிரேட்டுகளைக் குறைத்துவிட்டதால், இந்த முறையை பின்பற்றியவர்களின் அன்றாட செயலாக்கங்களும் சிந்தனைகளும் பாதிக்கப் பட்டவிட்டன. அட்கின்ஸ் ஆட்டிடியூட் (Atkins attitude) முறை ஆவணப்படுத்தப்பட்ட ஒன்றாகும். குறைந்த அளவு கார்போஹைடிரேட் கொண்ட உணவுமுறை, நரம்புகள் வழியாக மூளைக்குச் செல்லவேண்டிய செரோடோனின் என்ற சுரப்பு நீரை வெகுவாக பாதித்துவிடுவதால், மூளையின் மூலம் நாம் உணரக் கூடிய ஆரோக்கியமாக உணருதல், சந்தோஷப்படுதல் மற்றும் திருப்தியடைதல் ஆகியவைகள் பாதிப்படையும். அட்கின்ஸ் முறை உங்கள் மனநிலையை மிகவும் மோசமாக்குகிறது. தெற்குக் கடற்கரை உணவு (South beach diet) முறையை 'தெற்குப்பிசாசு' என்றழைப்பார்கள் (இந்த முறையைப் பின்பற்றும் பெண்கள் இப்படித்தான் ஆகிவிடுகிறார்கள். இம்முறையைப் பின்பற்றுபவர்கள் குறிப்பாகப் பெண்கள் எரிச்சலடைதல், பதட்டப்படுதல், மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்படுதல் மற்றும் மன விசாரம் கொள்ளுதல் ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். ஏனென்றால், குறைந்த அளவு கார்போ உணவுமுறையால் ஹார்மோன்கள் தங்களது சமநிலையை இழந்துவிடுகின்றன. இதில் மேலும் மோசமானது என்னவென்றால், எப்படியோ இந்த முறையைப் பின்பற்றி முடித்துவிட்டாலும் நீங்கள் இழந்த எடையைவிட இரண்டு மடங்கு எடை மீண்டும் வந்துவிடுகிறது. இந்த மிகப்பெரிய நாடகத்தின் முடிவில் நீங்கள் என்ன லாபம் பெறுகிறீர்கள் என்றால், தைரியத்தையும், சுயநம்பிக்கையையும் ஏன் சுயத்தையும் கூட இழந்துவிடுகிறீர்கள் என்பததான்.

அட்கின்ஸ் மனநிலையிலிருந்து விடுபடுவதற்கு ஊட்டச் சத்துணவாளர்கள் என்ன பரிந்துரை செய்கிறார்கள் என்றால், கூட்டுக்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

கார்போஹைடிரேட்டுகள் அல்லது நிதானமான கார்போஹைடி ரேட்டுகளைத்தான். இவை நமது இந்திய பாரம்பர்ய உணவில் மிகுந்திருக்கிறது. (நினைவில் கொள்ளுங்கள்: அயல் நாடுகளில் உள்ள இந்தியர்கள் இந்திய உணவை அல்லது இந்திய உணவு முறைப்படி உண்ணுகிறார்கள். உணவு மற்றும் உணவு சார்ந்த அமைப்புகளின் உதவியுடன் கேல்காரியில் பிண்ட் (Pind in calgary), நியூஜெர்சியில் சூரத், கிவீன்ஸில் அகமதாபாத், ஓமனில் கொச்சின் ஆகியவை இயங்குகின்றன. ஆனால் என்னுடைய பாரத தேசத்திலுள்ள கூகிள் ராணிகளும் ராஜாக்களும் (வாழ்க்கையின் அனைத்து தேவைகளுக்கும் அது உணவாகட்டும், பயணமாகட்டும், பொழுதுபோக்கு விஷயமாகட்டும் கூகிள் தேடு இயந்திரத்தைப் பயன்படுத்தும் இந்திய ஆண்களும் பெண்களும்) கண் மூடித்தனமாக மேற்கத்திய நாடுகளின் குறைந்த அளவு கார்போ உணவு முறைகளை பின்பற்றுகிறார்கள். ஆனால் ஹாலிவுட் நட்சத்திரங்களைப் போல் (இப்படித்தான் இந்த உணவுமுறைகள் உறுதிசெய்கின்றன) ஆவதற்கு பதிலாக கடைசியில் காற்றுப்போன (பலூனைப்போல) பீட்சாக்களைப் போல ஆகிவிடுகிறார்கள். எனவே உங்களுடைய பொது அறிவைப் பயன்படுத்துங்கள். கார்போஹைடிரேட் உணவுகளிலிருந்து விலகிவிடாதீர்கள். குறிப்பாக வீட்டுச் சாப்பாட்டிலிருந்து அங்கு தான் நாம் புதியதாக அரைத்த மாவுகளையும், புதியதாக அரைத்த இட்லி, தோசை மாவுகளையும் பயன்படுத்தி உணவு சமைக்கிறோம். கார்போக்கள் உங்கள் அதிக கொழுப்பை எரியூட்டுகின்றன, உங்கள் வயிற்றைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கிறது. வயிறு உப்பிசத்தைக் குறைக்கிறது. ஜீரணத்திற்கு உதவுகிறது (ஏனென்றால் முக்கியமான வைட்டமின்-பிக்கு பொறுப்பானவை அதுதான் உணவைச் சக்தியாக மாற்றுகின்றது).

இந்தியாவிலும், அல்லது உலகெங்கும் உள்ள இந்தியர்களும் கார்போஹைடிரேட் இல்லாத உணவு முறையை பின்பற்ற வேண்டியதில்லை. இந்திய உணவுகளைப் பாருங்கள் : அவல், உப்புமா, பரோட்டா, இட்லி, தோசா, டோக்ளா, சாதம், பருப்பு, சப்பாத்தி, காய்கறிகள், ராஜ்மா, கொண்டைக்கடலை, என்று பல வகைகள். பெரும்பாலான நமது கார்போஹைடிரேட்டுகள் சுத்தீகரிக்கப்படவில்லை. அதனால் அவை நார்ச்சத்தைத் தக்கவைத்துள்ளன. அப்படியேதான் வைட்டமின்-பி மற்றும் தாதுப்பொருட்களையும், நமது சமைக்கும் முறையும் கூடப் பாருங்கள் அனைத்திலும் தாளிக்கிறோம். அதாவது 1 அல்லது 2 ஸ்பூன்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

எண்ணெயில் கடுகு, ஜீரகம், உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப்பருப்பு (இவைகள் நார்சத்து, வைட்டமின்கள், தாதுப்பொருட்கள் மற்றும் தேவைப்படும் ஊட்ட அமிலங்கள் மிகுந்தவை) ஆகியவைகளைச் சூடாக்கிச் சேர்க்கிறோம். இவ்வாறு சேர்க்கப்பட்ட எண்ணையோ நெய்யோ, ஜி.ஐ அளவைக் குறைக்கிறது. நமது பாரம்பர்ய உணவுப்பொருட்களும், உணவுமுறைகளும் உணவுப் பதார்த்தங்களின் பொருத்தங் களும் க்ளைசிமாக் அளவினைக் குறைத்து, நார்ச்சத்தை அதிகப்படுத்துபவையாகவே அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

நாம் இன்னும், இன்றும், நமது பண்டைய முறைப்படி பூமியிலோ, பாய்போட்டோ, அல்லது பலகைபோட்டோ முழங்கால்களை மடக்கி, சம்மணமிட்டு அமர்ந்து (சுகாசனம்) பிரார்த்தனை செய்துவிட்டு (இந்திய பல்வேறு கலாச்சாரங்களையும், மதங்களையும் கொண்டதாலும் அனைத்து மதங்களுமே சாப்பிடுவதற்கு முன்பு பிரார்த்தனையை வலியுறுத்துகின்றன) நாம் சாப்பிடும் உணவைக் கடவுளுக்கு அர்ப்பணித்துவிட்டு, சாதாரணமாக சாதம் என்றிருப்பதை பிரசாதம் என்கிற உயரிய நிலைக்கு எடுத்துச் சென்று கடவுளின் ஆசிர்வாதத்துடன் சாப்பிட்டோமேயானால் நம்மால் எத்தகைய சூழலிலும் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்க முடியும்.

எனவே உயர்ந்த நார்ச்சத்து கொண்ட கார்போஹைடி ரேட்களைச் சாப்பிடுங்கள். பிஸ்கெட், கேக், பீட்சாக்கள் போன்ற குறைந்த நார்ச்சத்து கொண்ட உணவுகளைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். இந்தப் பகுதியின் முடிவில், நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியதும், உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டாததுமான கார்போஹைடி ரேட்டுகளைப் பட்டியலிட்டுள்ளேன்.

'உள்ளூர் உணவு உட்கொண்டு; உலகளவு சிந்தனை செய்யுங்கள்' என்பதன் முக்கியத்துவத்தை என்னால் வலியுறுத்த முடியாது. பஞ்சாப் புனித பூமியிலுள்ள பஞ்சாபிகள் மட்டும்தான் காலை உணவுக்கு உருளைக் கிழங்கு பரோட்டாவைச் சாப்பிடலாம். இரவில் அல்ல. ஆனால் மும்பாய், டில்லி, பெங்களூர், சென்னையில் இது முடியாது. (இங்கெல்லாம் பரோட்டாக்கள் எடை கூட்டும் உணவாக குற்றம் சாட்டப்படுகின்றன) வெண்மை அரிசி சாதம் சாப்பிடும் தென் இந்தியர்களும், நார்சத்தும், வைட்டமின் Bயும் நிறைந்த பருப்பு அரிசி சாதத்தைச் சாப்பிடுங்கள். நகரத்தில் இந்த அரிசி மேலும் பளபளபாக்கப்படுவதால் வெண்மை அதிகரித்து உங்கள் ஆரோக்யக் கேட்டையும் அதிகரித்துவிடும்.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

2-ம் வகை சர்க்கரை நோய்

இந்தியர்கள் சர்க்கரை வியாதிக்கு உள்ளாகக் கூடியவர்கள். இது இன்சுலின் எதிர்ப்பினால் ஏற்படும் விளைவு. இன்சுலின் எதிர்ப்பு, மிக அதிக அளவில் ஆரோக்கியமற்ற உணவு வகைகள் அல்லது அதிவேக கார்போஹைடிரேட் உணவுகள் சாப்பிடுவதனாலும், வேலைப்பளுவினாலும், உடல் எடை அதிகரிப்பதினாலும், உடல் இயக்கமின்னையினாலும் ஏற்படுகிறது. இந்த நிலையை மிகச்சுலபமாக, கிளைசிமிக் லோடு (GL)ஐ ஒரே சமயத்தில் குறைப்பதன் மூலம், அதாவது சிறுசிறு அளவில் பல தடவைகள் சாப்பிடுவதன் மூலமும், அதே சமயத்தில் மிகக்குறைந்த ஜி.எல் கார்போஹைடிரேட் உணவை சாப்பிடுவதன் மூலமும் சமாளித்துவிடலாம்.

உணவு ஜீரணிக்கப்படுவதில் கணையம் மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. ஜீரண நீர்களை சுரந்து, உணவிலுள்ள, கொழுப்புச்சத்து, மாவுச்சத்து, புரதம் ஆகியவற்றை தனித்தனியே பிரித்து குடலுக்கு அனுப்புகிறது. கணையத்தின் பீட்டா செல்கள் இன்சுலினைச் சுரக்கின்றன. ஆல்ஃபா செல்கள் குளு கோன்களை சுரக்கின்றன. ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு கூடும் போது, பீட்டா செல்கள் இன்சுலினை சுரந்து, அது திசுக்களை ஊக்கப்படுத்தி சர்க்கரையை உறிஞ்சிக் கொள்ளச் செய்வதால் சர்க்கரை அளவு குறைகிறது. அது கல்லீரலுக்கு, சர்க்கரையை கிளைகோஜென் ஆக சேமிக்கும் படி உத்தரவிடுகிறது. (குளுகோஸ் சேமிப்பு). உடலில் சர்க்கரை அளவு அபாயகரமாக குறையும் போது ஆல்ஃபா செல்கள் குளோகோன்களை சுரந்து, கல்லீரலுக்கு மீண்டும் க்ளைகோஜென்களை குளுகோஸாக மாற்றும் படி உத்தரவிடுகிறது. கணையத்தின் இவ்விரு ஹார்மோன்களும்தான் ரத்தத்தில் ஆரோக்கியமான சர்க்கரை அளவைத் தக்கவைக்கும் பொறுப்புடையவைகளாகும். அதிக அளவில், உயர்ந்தபட்ச கார்போஹைடிரேடுகள் ஒரே சமயத்தில் சாப்பிடுவது, ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவைக் குறைந்த காலக்கட்டத்தில் அதிக அளவு உயர்த்திவிடுகிறது. இது இவ்விரு ஹார்மோன்களுக்கும் சுமையை ஏற்றிவிடுவதால் உடல்பருமன் அதுவும் குறிப்பாக வயிற்றுப்பகுதியில் ஏற்படுத்திவிடுகிறது. இதே நிலைமை தொடர்ந்து நீடித்தால் இவ்விரு ஹார்மோன்களும் அதன் திறனை இழந்துவிடுகின்றன. இதற்குப் பெயர்தான், இன்சுலின் எதிர்புத்தன்மை அல்லது இரண்டாம் வகை சர்க்கரைநோய்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

எனப்படுகிறது.

பாதிப்புக் கட்டுப்பாடு : குலோப்ஜாமூன் உங்கள் கையில்... வாயிலும் போட்டுக் கொள்ளலாம்

இனிப்பு வகைகள் அனைத்துமே உயரிய கிளைசமிக் அளவு கொண்டவைதான். ஏனென்றால் அவற்றுள் பதப்படுத்தப்பட்ட பொருட்களான சர்க்கரையும், மாவும், நெய்யும் உள்ளது. அதனால் அவற்றை நீங்கள் அறவே தவிர்க்கத்தான் வேண்டுமா? என் வாடிக்கையாளர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் கேட்கும் முதல் கேள்வி இதுதான். எங்களால் கேக்குகள், குலோப்ஜாமுன்கள், பர்கர், பீட்ஸா எதுவும் சாப்பிட முடியாதா? இது தான் பதில், "நீங்கள் பாதுகாப்பாக இவற்றை உங்கள் உடல் எடை கூடிவிடாமலே சாப்பிடலாம்" என்பதே, இரண்டு விஷயங்கள் : வாரத்திற்கு ஒரு முறைக்கு மேல் சாப்பிடாதீர்கள். (அதிகபட்சமாக உங்களுக்கான அனுமதி அவ்வளவுதான்) அவற்றை சாப்பாட்டுடன் சேர்த்து சாப்பிடாதீர்கள். நல்ல சாப்பாட்டுக்குப் பிறகு கேக்கோ, இனிப்பு வகைகளோ சாப்பிடுவது என்பது, க்ளைசிமிக் இன்டெக்ஸ் (ஜி,ஐ), க்ளைசிமிக் லோடு (ஜி.எல்) ஆகிய இரண்டும் அதிகபட்சமாக இருப்பதால் உடனடியாக கொழுப்பாக மாற்றப்பட்டுவிடும். உங்களுக்கு குலோப்ஜாமூன் சாப்பிடவேண்டுமென்றால், கட்டுப்பாட்டுடன் ஒன்றை மட்டுமே இரு வேளை உணவுகளுக்கிடையே சாப்பிடவும். இவ்வகையில் உயர் ஜி.ஐ-ஐ, குறைந்த ஜி.எல் (குறைந்த உணவு ஒரு சமயத்தில்) சமன் செய்துவிடும். இதனால் நீங்கள் சாப்பிடும் இனிப்பு உடனடியாக கொழுப்பாக மாற்றப்பட்டு விடாமலிருக்க வாய்ப்பிருக்கிறது. எனவே உங்கள் பீட்சாவை சாப்பிடுங்கள். ஆனால் ஒரே ஒரு துண்டில் நிறுத்திவிடுங்கள். ஜி.ஐ அதிகமாக இருக்கும்போது ஜி.எல் ஐ குறைத்துவிடுங்கள்-புரியும் படியாகச் சொல்வதென்றால் எந்த ஒரு சிறப்பு உணவையும் அதாவது அதிக மாவுச்சத்து, கொழுப்புச்சத்து மிக்க உணவாக இருந்தால் குறைந்த அளவு உட்கொள்வது தான் சிறந்தது. நான் குறிப்பிட்டது போல் அதிக ஜி.ஐ உணவை உடற்பயிற்சிக்கு பின்பு சாப்பிடுவது சிறந்தது.

பழங்களை எப்போது சாப்பிடலாம்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

நாம் விரதம் இருக்கும்போது பழங்கள் சாப்பிடலாம். அல்லது வயிறு காலியாக இருக்கும் போதோ அல்லது உடற்பயிற்சிக்குப் பிறகோ சாப்பிடலாம். இந்த நேரங்கள் தவிர வேறு எந்த நேரத்தில் சாப்பிட்டாலும் நமது உடல், பழங்களிலுள்ள ஃப்ருக்டோஸ் என்பதை ட்ரை கிளிசரைடுகள் (அத்தியாயம் 1ல் விளக்கப்பட்டுள்ளது) ஆக மாற்றிவிடுகிறது. அதனால் தான் நான் பழச் சாறுகளின் பைத்தியமாக இருக்கவில்லை. பழச்சாறுகள், ஒரு முழு பழத்திலிருந்து பெறுகிற ஃப்ருக்டோஸ் அளவைவிட 4-5 மடங்கு அதிகம் தந்துவிடுவது மட்டுமல்ல. பழங்களின் நற்சத்தான நார்சத்தையும் இல்லாமல் செய்துவிடுகிறது. எனவே பழங்களை காலையிலேயே முதல் ஆகாரத்திற்கு முன்பாகவே சாப்பிட்டுவிடுங்கள்.

மதுபானங்கள் (ஆல்கஹால்)

மதுபானங்களை உடல் அந்நியப் பொருளாகவே கருதுகிறது. அதில் எத்தனை கலோரிகள் இருக்கின்றன என்று தெரிந்து கொள்வதற்கு முன்பாகவே இதனைத் தெரிந்து கொள்வது அவசியம் (கார்போஹைடிரேடுகளை விட இருமடங்கு, ஒரு கிராமுக்கு 7 கலோரிகள்) எனவே எத்தகைய மதுபானத்தை உட்கொண்டாலும் உடம்பு உடனடியாகவே அதிலுள்ள கொழுப்புக்களை எரியூட்டும் செயலைச் சற்று நிறுத்திவைத்துவிட்டு, அந்நியப் பொருளை வெளியே தள்ளுவதற்கே முயற்சி செய்கிறது. உயர் கலோரிகள் கொண்ட பொருள் உடல் ஏற்றுக்கொள்ளாத அதே சமயத்தில் கொழுப்பினை எரிக்கும் செயலையும் நிறுத்திவைத்துவிடுகிறது. அடுத்த விஷயமாக இத்தகைய பானங்கள் உடலின் ஈஸ்ட்ரோஜென் அளவையும் அதிகரிக்கச் செய்கிறது. இதன் காரணமாகத்தான் குடிபோதையிலுள்ள ஆண்கள், அதிக உணர்ச்சிவசப்பட்டு பெண்களைப் போல அழுவது, சிரிப்பது, உச்ச குரலில் பேசுவது போன்ற செயல்களில் ஈடுபடுகிறார்கள். இது மேலும் 'பீர் தொப்பைக்கும்' வழிவகுத்துவிடுகிறது. பெண்களுக்கு இயற்கையாகவே இடுப்புப் பகுதிகளில் அதிக கொழுப்பு காணப்படும். ஏனெனில் இங்குதான் இயற்கையின் விருப்பப்படி கரு வளர்ச்சியடைகிறது; ஆனால் ஆண்களுக்கு ஈஸ்ட்ரோஜன் அந்த வேலையைச் செய்கிறது. சுவாரசியமான விஷயம் என்னவென்றால், ஆண்களைப் போல் பெண்கள் அதிக

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

அளவிற்குக் குடிக்க முடியாமல் போவதற்கு காரணமும் இந்த ஈஸ்ட் ரோஜென்தான். இதனைத் தெரிந்து கொண்ட பிறகும் நீங்கள் இன்று இரவு குடிக்கப்போகிறீர்களா?

ஆமாம் என்றால், அதற்கு முன் உணவு சாப்பிடுவதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். உணவானது பாதிப்பைத் தாங்கி, கட்டுப்படுத்தக்கூடியது. ஒரு கோப்பை மதுபானத்துடன் குறைந்த பட்சமான 2 கோப்பை தண்ணீர் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். மற்றுமொரு ஆபத்தான விஷயம் என்னவென்றால், குடிப்பது... உடம்பின் நீரை வற்றிப்போகச் செய்துவிடும். அதிக அளவு நீரை வெளியேறச் செய்துவிடும் (பார்த்திருப்பீர்களே, மிகவும் நாகரீகமாக உடை உடுத்திய மனிதர்கள் கூட அவசரஅவசரமாக கிளப்களின் சுவர்களில் கூட சிறுநீர் கழிப்பதை) மது போதைக்கு அடிமையான பெண்கள் கூட தங்களது சிறுநீர்ப்பை வெடித்துச் சிதறிவிடுமோ என்கிற பயத்தில் கழிப்பிடம் தேடி ஓடுவார்கள்!) மதுபானம் குடிக்கும் போது தண்ணீர் குடிப்பது அதன் மகிழ்ச்சியைக் கெடுத்து விடுகிறது என்று வருத்தப்படுவார்கள் என் வாடிக்கையாளர்களாக இருந்தாலும், அது உங்கள் ஆரோக்யத்தைப் பாதுகாக்கின்ற விஷயமல்லவா? குடித்துதான் ஆகவேண்டும் என்றால், வாரம் ஒரு முறைக்குமேல் குடிக்காதீர்கள். உணவு உட்கொண்ட பிறகே குடிப்பதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். (அல்லது சாப்பாட்டுடன்... கண்டிப்பாக காலி வயிற்றில் கூடாது) நண்பர்களே! பீர், வொயின் இரண்டுமே ஆல்கஹால்தான். விஸ்கி, ரம், வோட்கா, இத்யாதி ரகங்களைப் போலவே இவற்றையும் கருதவும்.

சாப்பிடக் கூடாத கார்போஹைடிரேட்டுகள் (உயர்ந்த ஜி.எல் யும் பூஜ்ய சத்துக்களையும் கொண்டவை)	சாப்பிட்டுத்தான் ஆக வேண்டுமென்றால்
1.பிஸ்கெட்டுகள்	நீண்ட நேர மலைஏற்றம் போன்ற கடுமையாக உடற்பயிற்சிகளுக்குப் பிறகு சாப்பிடவும். 2 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட மணிநேர நடை, கடை கண்ணிகளில் சுற்றல் ஆகியவற்றிற்குப் பிறகு சாப்பிடலாம். வாரத்திற்கு 1 பிஸ்கெட் அளவில்! கேக்குகள், வகை யறாவை விட கேடானவை இவை என்று நினைக்கிறேன். ஏனென்றால் இவற்றை உள்ளே தள்ளுவதைப் பற்றி யாரும் கவலைப்படுவதாகவே தெரியவில்லை.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

2.கேக் வகையறாக்கள்	சாக்லேட், கேக் போன்றவற்றை உங்களால் விட முடியாது. ஏனென்றால் உங்களுக்கு ஒரு நல்ல செய்தி. காலையில் முதல் உணவாகச் சாப்பிடவும். சாப்பாட்டுக்கு பதிலாக வோ, சாப்பாட்டுடனோ கூடாது. க்ரோய்சென்ட் (croissant) பிரியர்களும் மாதத்திற்கு ஒன்று அல்லது இரு முறைக்கு மேல் போகாதீர்கள்.
3.பீட்சா	சாப்பாடாகவே (துரித உணவ கங்களில்) ஒரே ஒரு துண்டு மட்டுமே சாப்பிடுங்கள். நீண்ட நேர சுவாரசிய மில்லாத அலுவலகச் சந்திப்புகள், கூட்டங்களுக்குப் பிறகு.
4.குளிர் பானங்கள் சோடாக்கள், சர்பத் வகைகள் அனைத்தும்	நீண்ட நேரமாக சூரிய வெப்பத்தில் இருந்த பிறகு, சர்க்கரை மிகக் குறைந்த விளைவையே ஏற்படுத்தும். நாள் முழுவதும் கடும் வேலை களுக்குப் பிறகு, விடுமுறையென்றால் 2, 3 நாட்களுக்கு ஒரு பாட்டில் குடிக்கலாம்.
5.இனிப்பு வகைகள் (சாக்லேட் சேர்த்து)	இவற்றை சாப்பாடாகவே எடுத்துக் கொள்ளலாம். காலையில் அல்லது சாப்பாட்டுக்குப் பிறகு 1 அல்லது 1 1/2 மணி நேரங்களுக்கு பிறகு. சாப்பிட்டுத்தான் ஆக வேண்டுமென்றால் மாதம் ஒன்றுக்கு மேல் வேண்டாம்.
6.எண்ணைப் பலகாரங் களான சமோசா, பக்கோடா, வடை, பஜ்ஜி, போண்டா, கச்சோரி போன்ற வைகள்	முதல் உணவாகக் காலையில் சாப்பிடலாம். உங்கள் முதல் சாப்பாட்டைக் குறைத்து,. இதனைச் சேர்த்து சாப்பிடலாம். முழுமையான சாப்பாடு, அதற்கும் மேல் எண்ணெய் பலகாரங்கள் கூடவே கூடாது. இத்துடன் இனிப்பு வகைகளை சேர்க்கவே கூடாது. வாரம் ஒரு முறை இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றைக் குறைந்த அளவு எடுத்துக் கொள்ளலாம். அதுவும் கூட முறையான உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்பவராக இருந்தால் தான்.
7.சர்க்கரை	நாளொன்றுக்கு அதிகபட்சமாக 2 ஸ்பூன்கள். அநேகமாக காபியுடனோ, தேனீருடனோ சாப்பிடுபவர்கள் இதனைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.
8.ஆல்கஹால்	சாப்பாட்டுடன் அல்லது சாப்பாட்டுக்கு பிறகு. வெறும் வயிற்றில் கூடவே கூடாது. இத்துடன் எண்ணெய் பலகாரங்கள் அறவே கூடாது.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

சாப்பிடக் கூடிய கார்போஹைடிரேட்கள். அதிக பட்ச கொழுப்பு எரிப்பிற்கு உதவக் கூடியதும் நிதானமான சர்க்கரைச் சத்தை இரத்தத்தில் சேர்க்கக் கூடியதும் (இவைகள் குறைந்த ஜி.எல்.உணவுகள்)	உடற்பயிற்சிக்குப் பிறகு அல்லது மிகவும் சிரமமான வேலைகளுக்குப் பிறகு சாப்பிடக் கூடிய கார்போஹைடிரேட்டுகள் (உயர் ஜி.எல், உணவுகள்)
கோதுமை, கம்பு, கேழ்வரகு, தினை, சாமை, சோளம் போன்றவற்றால் செய்யப் பட்ட ஃபுல்காசப்பாத்தி/ரொட்டிகள். இட்லி, தோசை, ஊத்தப்பம், ஆப்பம், உப்புமா, பொங்கல், பழுப்பு அரிசி சாதம், கோதுமை ரொட்டி, கோதுமை ரவை, ஓட்ஸ், பார்லி, சேமியா, அவல், வீட்டுத் தயாரிப்பான காய்கறி பரோட்டா, காக்ரா, டோக்ளா, சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு, வாழைக்காய், அனைத்துப் பருப்பு வகைகள்/	வேகவைத்த உருளைக்கிழங்கு அனைத்துப் பழ வகைகள், வெண்மை சாதம், பருப்பு, வெண்ணை ரொட்டி, சாண்டவிச் அல்லது ரோஸ்ட், பழச்சாறுகள், வீட்டில் தயாரித்த லாடுகள்.
இவற்றை எப்படி சாப்பிடுவது?	இவற்றை எப்படிச் சாப்பிடுவது?
காய்கறிகளுடன், சிறு சிறு அளவுகளாய். இவைகள் உங்கள் காலை உணவாக வோ, மதிய உணவாகவோ அல்லது மாலை 5,30-6 மணிக்குள்ளான உணவாக வோ உட்கொள்ளலாம்.	உடற்பயிற்சி முடிந்தப் பத்து நிமிடங்களுக்குள். நான் பொதுவாக பழச் சாறுகளைப் பரிந்துரைக்க மாட்டேன். ஆனால் இந்த நேரத்தில் சாப்பிடுவது பாதுகாப்பானது. அரிசி, பருப்பைப் பொறுத்த வரை, வீட்டிலுள்ளோர் அனை வருக்குமானது. அவரவர் களுடைய வேலைக்கு ஏற்றார் போல் தேர்வு செய்து கொள்ளலாம். காலையில் முதல் உணவாகப் பழங்களை உட்கொள்ளலாம்.

புரதங்களைப் பற்றிய அனைத்தும் :

'புரோட்டின்' எனும் வார்த்தை கிரேக்க மொழியில் 'புரோடியோஸ்' எனப்படும், முதன்மை என்ற பொருளுடைய வார்த்தையிலிருந்து தோன்றியது. நமது உடலின் செயலாக்கங்களுக்கு இதற்குப் பல பங்கு உள்ளன. புரதம் இல்லாமல் நமது இயற்கையான செயலாக்கங்கள் அனைத்துமே முடங்கிவிடும். இவற்றுள் சில செயல்கள்:

1. நோய் பாதிப்புகளிலிருந்து நம்மைக் காக்கக் கூடிய நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை உருவாக்குவது.

2. இயக்கங்களும், தசை விரிந்து சுருங்குதலும் விரிந்து சுருங்கும் தன்மை கொண்ட புரதங்களிலிருந்து நாம் பெறுகிறோம். (இது இல்லாமல் நாம் ஒன்றும் செய்ய முடியாது).

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

3. உயிர்ப்பொருள்களில் ஏற்படும் இரசாயன மாற்றங்களை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஜீரண நீர்களை ஊக்குவிக்கின்றன. இந்த நீர்கள் அல்லது சுரப்பிகள்தான் உடலில் ஏற்படக் கூடிய அனைத்து இரசாயன நிகழ்வுகளுக்கும் ஆதாரம். உதாரணம் இந்தச் சுரப்புகள் தான் நாம் சாப்பிடும் உணவை வகைப்படுத்துகின்றன.

4. உடலிலிருந்து குறிப்புக்களைப் பெற்று, சம்மந்தப்பட்ட திசுக்களுக்கு அனுப்பிவைக்கும் ஹார்மோன் புரதங்கள் (இன்சுலினைப் போல) தூதுப்புரதங்களாகச் செயல்படுகின்றன.

5. கட்டுமானத்திற்கான புரதங்களான கேரடீன், கொலாஜென் மற்றும் இலாஸ்டின் ஆகியவை செல்களையும் திசுக்களையும் வலுப்படுத்துகின்றன. இணைப்பு செல்களான தசை நாண்கள், தசை நார்கள் (தலைமுடி, தோல், விரல் நகங்களின் ஆரோக்கியத் திற்குக் காரணமானவை, ஆகியவைகளின் உருவாக்கத்திற்குக் காரணமானது.

6. ஊட்டச்சத்துக்களை உடலின் ஒரு பகுதியிலிருந்து ஒரு பகுதிக்கு எடுத்துச் செல்வதற்கு; ஹீமோகு ளோபின் இதனைச் செய்கிறது.

புரதத்தின் அடிப்படை வேலை என்னவென்றால் உடலின் கட்டுமானத்திற்கும், பராமரிப்பதற்கும் பழுது பார்ப்பதற்குமானது. புரதத்தின் கட்டுமான கற்கள் போன்ற அமினோ அமிலம் தான் உடலின் வேவ்வேறு உறுப்புகளின் உருவாக்கத்திற்கு காரணமானது. சுமார் 20 வகையான அமினோ அமிலங்கள் இருக்கின்றன. பல்வேறு வகையான அமினோ அமிலங்கள் ஒருங்கிணைந்து, ஒரு குறிப்பிட்ட வகையான புரதத்தை உருவாக்கி தலைமுடி, நரம்புகள், எலும்பு மஜ்ஜை, குருத்தெலும்புகள், ஹார்மோன்கள், நிணநீர் ஆகியவற்றை உருவாக்குகின்றன. எப்படி எழுத்துக்கள் ஒன்று சேர்ந்து வார்த்தைகளை உருவாக்குகின்றனவோ அப்படி. உடற்கூறு ரீதியான நிகழ்வுகளுக்கும்- உதாரணமாக சக்தியை உருவாக்குவது, நோயிலிருந்து மீள்வது, நமது உடம்பை சீராக வைத்துக் கொள்வது, அதன் வளர்ச்சி, இணைப்பது, நமது அவ்வப்போதான மனநிலை மாற்றங்கள், மூளையின் இயக்கங்கள் போன்ற அனைத்திற்கும் கூட புரதச்சத்து பொறுப்பேற்கிறது. அமினோ அமிலத்தை இரு பெரும் பகுதிகளாக பிரிக்கலாம் : தள்ளத்தகாத அமினோ அமிலம் (IAA-Insispensible Amino Acids), தள்ளத் தகுந்த-அவசியமற்ற அமினோ அமிலம் (DAA-Dispensible Amino Acids) அதன்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

பெயர்களே தெரியப்படுத்துவது போல, தள்ளத்தகாத அமினோ அமிலங்களை உடம்பு தானே உருவாக்க இயலாது. ஆனால் நாம் சாப்பிடும் உணவிலிருந்து பெற்றுத்தரும். இரண்டாவது வகையான அமினோ அமிலத்தை உடம்பே தயாரித்து விடுவதால் அதனை உணவிலிருந்து பெற்றுத் தரவேண்டியதில்லை.

புரதம், கார்போஹைடிரேடுகளைப் போல, அதிக எடையற்ற உறுதியான உடலைப் பெறுவதற்கான உங்களுடைய நண்பனாகும்.

முதலாவதாக இது உடலின் கொழுப்பை எரிக்க உதவுகிறது. கூடுதல் கொழுப்பை இழப்பதற்கு, உடலில் சேமிக்கப்பட்ட கொழுப்பை உடல் முழுவதும் இயக்குவதற்கும், அனுப்புவதற்கும் ஏற்றதாக இருக்க வேண்டும். பிறகு இந்த கொழுப்பு சக்தியாக (இதைத்தான் கொழுப்பு எரிப்பு என்று கூறுகிறோம்) மாற்றப்பட வேண்டும். சேமிக்கப்பட்ட கொழுப்புச் சத்தை உடல் முழுவதற்கும் ஒழுங்காக அனுப்புவதற்கும், அவற்றை உடைத்து சக்தியாக மாற்றுவதற்கும் அதற்கு ஏகப்பட்ட ஊட்டச்சத்து தேவைப்படுகிறது. மிக முக்கியமான ஊட்டச்சத்தாக, தள்ளத்தகாத அமினோ அமிலமான மீதியோனைன் (Methionine) தேவைப்படுகிறது. மீதியோனைன் தேவைப்பட்ட அளவு உடம்புக்கு விநியோகிப்பதற்கு சரி சதவிகித உணவு அவசியம். அதற்கு, தரமான புரதச்சத்து கொண்ட மீன்கள், முட்டைகள், பால் பொருட்கள், வே (Whey) நீர் ஆகியவை அவசியம். புரதம் குறைந்த உணவு மீதியோனைன். உற்பத்தியைக் குறைத்து, கொழுப்பு சத்து எரிக்கும் பணியை பாதித்துவிடும்.

அமினோ அமிலமும் உறக்கமும்

தூக்கமின்மையும், தடைப்பட்ட தூக்கமும் பொதுப் பிரச்சனை. உங்கள் உணவில் அமினோ அமிலங்களை முன்னேற்றக் கூடிய உணவுப்பொருட்களைச் சேர்த்துக் கொள்வதே நல்ல ஆழ்ந்த உறக்கத்திற்கு வழி வகுக்கும். தூக்க மாத்திரைகள் உங்களைத் தடுமாறச் செய்து... காலையில் மிகக் களைப்பாகவே எழுந்திருக்கச் செய்யும். டிரிப்டோஃபான் (Typtophan) எனும் அமினோ அமிலம் இயற்கையாகவே தூக்கத்தை ஊக்கப்படுத்திவிடும், எப்படியென்றால் சிரோடோனின், மெலோடோனின் ஆகியவற்றை அதிகரிப்பதன் மூலம். இவைகள் நரம்பு வழியாகக் கடத்தப்படுபவை... இவைகள் மூலம் மூளை நிதானமடைந்து,

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

தூக்கத்தைக் கொடுக்கும். பரிப்டோஃபான் பால் பொருட்களில் மருந்து காணப் படுகிறது. சர்க்கரை, செயற்கை சர்க்கரையற்ற ஒரு டம்ளர் பாலை பின் இரவு நேரத்தில் பருகலாம் அல்லது இரவு உணவில் பனீர் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இத்துடன் முழு கோதுமை, கம்பு, சோளம், தினை, சாமை போன்ற உணவு வகைகளும் அமைதியான தூக்கத்தைக் கொடுக்கும்.

இரண்டாவதாக, உடல் உழைத்து பணிகளைச் செய்யும் அனைவருக்கும் புரதம் கண்டிப்பாகத் தேவை. எத்தகைய உடற்பயிற்சி மற்றும் உடல் உழைப்பின் போதும், நமது தசைகள் நுண்ணளவு தேய்ந்து போகக்கூடியது. இத்தகைய தசை இழப்பு, வயோதிகத்துடன் இணைந்த உடற்பயிற்சியை வயோதிகத்திற்கு எதிரான நடவடிக்கையாக மாற்றக்கூடியது புரதம். ஏன்? ஏனென்றால் அமினோ அமிலங்கள் நமது திசுக்களை பழுது பார்த்து, அயர்ச்சியிலிருந்து மீட்டு விடுகிறது. உடற்பயிற்சிக்கு பிறகு, உடலுக்கு அதிவேக கார்போஹைடிரேட் தேவைப்படுகிறது. மேலும் மிக விரைவான அமினோ அமிலத் தேவையும் ஏற்படுகிறது. அதிவேக கார்போஹைடிரேட்கள் இன்சுலின் மட்டத்தை உயர்த்துகிறது. உடலின் திசுக்கள் சர்க்கரையையும், அமினோ அமிலத்தையும் தேவைப்பட்ட அளவு உடலில் கலக்குகிறது. புரதம் இல்லாமல் உடற்பயிற்சி மேற்கொள்வது வீண். தேவைப்பட்ட இடங்களில் அமினோ அமிலங்கள் சென்றடையாத நிலையில் உடற்பயிற்சி எந்த ஒரு பலனையும் தரப்போவதில்லை. கொழுப்பும் கார்போஹைடிரேட்களும் சக்தியைக் கொடுக்கும் ஆனால், புரதம் போல் பழுது பார்க்கவும், மீட்சியடைவதற்கும் உதவாது. நீங்கள் உடற்பயிற்சிக்குப் பிறகு புரதச்சத்து நிறைந்த உணவிற்கு ஏற்பாடு செய்ய வில்லையென்றால், உடற்பயிற்சியே செய்யாமல் இருந்து விடுவது நல்லது என்று கூட நான் சொல்வேன். உங்களிடம் பெட்ரோல் போடுவதற்கு பணம் இல்லையென்றால் காரை ஓட்டாமலே இருப்பது தானே சிறந்தது.

எது வேலை செய்யாது :-உயர் புரத உணவுகள்

சமீப காலங்களாக, உணவு முறைகள் பற்றிய அதி தீவிர உலகத்தில், புரதம் பற்றி வெகுவாகப் பேசப்பட்டு வருகின்றன. உடல் எடையைக் குறைக்க விரும்பும் மனிதர்கள் உயர் புரத உணவு முறை பற்றி சத்தியம் செய்கிறார்கள். மிகச் சிறந்த உணவு வகைகளான சப்பாத்தி, சாதம்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

போன்றவைகளை வாசற் கதவைத் திறந்து வெளியேற்றி விட்டு முட்டை வெள்ளையும், கோழி இறைச்சியும் உணவு உலகத்தை ஆட்டிப்படைக்கின்றன. ஆனால் அதற்கு எத்தகைய விலை கொடுக்கப்படுகிறது?

உண்மை வாழ்க்கை உதாரணம்:

'ஹாய், நான்கு நாட்கள்தான் நான் 1 கிலோ எடை குறைந்துவிட்டேன் தெரியுமா?' இது உண்மையாக இருக்க முடியுமா? நீங்கள் என்ன மந்திரவாதியா? நான் ரொம்பவும் சாப்பிடுகிறேன். அடக் கடவுளே! நான் எப்படி எடை இழக்க முடியும்? என் மண்டைக்குள் எந்தப் பிரச்சனையுமில்லை. நான் 'டயட்' டில் இருக்கிறேன் என்ற சிந்தனையே கூட இல்லை. நான் எதுவும் செய்ய முடியாதவளாகவோ, கோபமாகவோ, எரிச்சலடைந்தவளாகவோ இல்லை. ருஜுதா... நாம் விரும்பியபடி தான் எல்லாம் நடக்கிறதா? ஓ! நான் ரொம்ப சந்தோஷமாக இருக்கிறேன். சந்தோஷமாகத் தானே இருக்கவேண்டும்? ஏனென்றால் நான் 'டயட்'டில் இருக்கும் போது சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டும் என்பது அவசியமில்லையே...

'நான் உன்னோடு என் பணத்தை வீணாக்கவில்லை என்று நினைக்கிறேன். நீங்கள் என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்று உங்களுக்குத் தெரியும் என்று நினைக்கிறேன்.' என்றெல்லாம் பேசக்கூடிய என் வாடிக்கையாளர் ஒருவர்தான் காலை 7 மணிக்கு மின் அஞ்சல் அனுப்பியிருந்தார்.

நான், வழக்கமான என் முதல் ஆலோசனை நேரத்தில் செலவிடும் 1 1/2 மணி நேரத்திற்கு பதிலாக 2 1/2 மணி நேரங்களை அமியுடன் செலவிட்டேன். (பிராச்சி, என்னுடைய உதவியாளர், ஒரு மணி நேரத்தை கூடுதலாக செலவிட்டதற்காக மிகவும் கோபமாக இருந்தார். இது தான் அன்றைய என் கடைசி ஆலோசனை நேரமாக இருந்ததால் மன்னிக்கவும் செய்தார்). எங்களின் பேச்சு முழுவதிலும், அமி, நான் சொல்லியிருந்த சாப்பாட்டைப் பற்றி வருத்தத்துடன் பேசினார். அவளுடைய அடிப்படைப் பிரச்சனை என்னவென்றால், அவளுக்குக் கொடுத்திருந்த சாப்பாட்டு முறை 'டயட்' போலவே இல்லை என்பதுதான். அமி சமீபத்தில்தான் லண்டனிலிருந்து காட்கோபருக்கு (மும்பையின் மத்திய புறநகர்-பணக்கார குஜராத்திகள் நிறைந்த பகுதி) மாறியிருந்தாள்.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

"தயவு செய்து புரிந்து கொள்ளுங்கள். நான் என் எடையை இழக்க விரும்புகிறேன். கெஞ்சினாள். நான் ஏராளமான பணத்தை உங்களுக்காகக் செலவழிக்கிறேன்." (சரியான குஜராத்தி!) உங்களின் இந்த உணவு முறைக்குப் பிறகு நான் என் பெண் குழந்தையின் பஞ்சடைக்கப்பட்ட பொம்மை போல் இருப்பேன். நான் 'பார்பி' பொம்மை போல் இருக்க விரும்புகிறேன். "அப்படியானால் சாப்பிடு" என்றேன். "சாப்பிடாமல் இருப்பது உங்களை பார்பி பொம்மை போல் தோற்றமளிக்கச் செய்யும் என்றால், இப்போது நீங்கள் அப்படி இருக்க வேண்டுமே. அதனால் அப்படி ஆகப்போவதில்லை. அமிக்கு தீவிரம் இருந்தது. எல்லாம் செய்து பார்த்திருந்தாள் (உணவு முறைகளை) அவளுக்கு அதிகபட்ச பலனைக் கொடுத்த ஒரு உணவுமுறை எது என்றால் 'ஷேக் டயட்' (பால் சேர்ந்த பழ பானம்) அவள் காலை, மதியம், இரவு என்று மூன்று வேளைக்கும் மிகவும் விலையுயர்ந்த புரத பானத்தையே சாப்பிட்டு வந்திருந்தாள். அது தவிர அவள் வேறு எதையும் சாப்பிடவில்லை. அவள் எடை குறைந்தாள். உண்மைதான். ஆனால் மிகக் குறைந்த நாட்களிலேயே இரண்டு மடங்கு எடை அதிகரித்துவிட்டாள். இத்தகைய உணவு முறை இப்படித்தான் செய்துவிடும்."

அமிக்கு நான் கூறியிருந்த உணவு முறையான காலை உணவாக டோக்ளா, மதிய உணவாக எண்ணெய்-நெய் தடவப்படாத ஃபுல்கா, சப்ஜி, கடி இத்யாதிகள், ஆகியவைதான் பிரச்சனை. "எனக்கு அதிகப் புரதம் கொண்ட உணவு முறைதான் அவசியம். எனக்கு எல்லா வகையான உணவுமுறைகளும் தெரியும், என்னால் அவற்றைப் பின்பற்ற முடியும் என் சிநேகிதிகள் பலரையும் இவ்வாறு செய்ய ஆலோசனை கூறியிருக்கிறேன். அவர்களும் எடை இழந்துள்ளார்கள்" என்றாள். பத்து வருடங்களுக்கு முன்பு அமி, இப்போது இருக்கும் எடையை விட 30 கிலோ அதிகமிருந்தார். சிறுபிராயத் திருமணம், அயல்நாட்டு வாழ்க்கை, குழந்தை பிறப்பு எல்லாமாய் உடல் எடை கூடியிருந்தது. "இங்க பாருங்க, கரீனா கபூர், காலை உணவுக்கு பரோட்டா, காய்கறிகள், பருப்பு, ரொட்டி, பாஸ்தான்னு எல்லாம் சாப்பிடுவதாக அடிக்கடி சொல்வது எனக்கும் தெரியும். ஆனால் அதை நம்புவதற்கு நான் ஒன்றும் முட்டாள் இல்லை. அப்படி எப்படி இருக்க முடியும்? நான் உங்களை சந்திக்க விரும்பியதற்குக் காரணம் இந்த உணவு முறை எப்படி வேலை செய்கிறது என்று புரிந்து கொள்வதற்காகத்தான். உண்மையில் என்னதான் நடக்கிறது?"

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

"அமி, நான் சொல்வதைக் கேள். நீ ஒழுங்காகச் சாப்பிட்டால்தான் இளைக்க முடியும். ஒன்றும் சாப்பிடாமல் இருந்ததால் நீ அடைந்த பலன் என்ன? உன் அனுபவம் என்ன? ஏன் உன் உடம்பை இப்படி வருத்திக் கொள்கிறாய்... அது விருப்பப்படும் உணவை அது சந்தோஷமாக அனுபவிக்கட்டுமே. முயற்சி செய்துதான் பாரேன். ஒரு வழியாக, மனமில்லாமல் அவள் அதற்கு ஒத்துக் கொண்டாள். முதல் 4 நாட்களுக்குள்ளாகவே அவள் 1 கிலோ எடை இழந்தபோது அவள் அடைந்த சந்தோஷத்தைப் பற்றிச் சொல்லவே தேவையில்லை. ஆமிக்கு இது மாயமந்திரமாக இருந்தாலும் என்னைப் பொறுத்தவரை இயற்கையான உணவை முறைப்படி எடுத்துக்கொள்வதுதான்.

அமியும் எனது கைவினைக் கலைஞரும் (முதல் அத்தியாயத்தில் இடம் பெற்றவர்) இருவருமே அவர்களுடைய முறையில் உயர்புரதச் சத்து கொண்ட உணவுத்திட்ட முறையைப் பின்பற்றியிருந்தனர். ஆனால் அது ஏன் வேலை செய்யவில்லை?

புரதம் அதன் வேலைகளை முறையாகச் (வளர்ச்சி, பழுதுபார்த்தல், பராமரித்தல், மரபணு குணங்களை வெளிப்படுத்துதல் இத்யாதி) செய்ய வேண்டு மென்றால் அதற்கு உடம்பிற்கு கார்போஹைடிரேட்டுகளும் கொழுப்புச் சத்தும் கிடைக்கப்படவேண்டும். ஆனால் பெரும்பாலான உயர் புரத உணவு முறைகள் இவ்விரண்டையும் தவிர்த்து விடுகின்றன. இதன் காரணமாக உங்கள் உடலுக்குத் தேவையான தினப்படி புரதச்சத்து ஒழுங்காக கிடைப்பதில்லை. அப்படியே கிடைப்பதாகவே வைத்துக் கொண்டாலும் கார்போஹைடி ரேட்டுகளும் கொழுப்புச் சத்துமின்றி பயனற்றுப் போய் விடுகின்றன. ஒரே சமயத்தில் அதிக அளவு புரதச்சத்தை எடுத்துக் கொண்டால், அது எதிர்காலத்திற்காக சேமித்து வைக்கப்படுவதில்லை. மாறாக அவை டியாமினேஷன் **(Deamination)** எனப்படும் முறையால் கொழுப்பாக மாற்றப்பட்டுவிடுகிறது. இது கல்லீரலுக்குள் அடைக்கப்பட்டு அங்கே குளுகோஸாக உடைக்கப்படும். எனவே உங்களுடைய விலையுயர்ந்த, ஜீரணத்திற்கு கடினமான புரதங்கள் (யேஷ், கோழி, மீன், முட்டைவெள்ளை ஆகியவை உடலுக்கு கடினமானவை) சக்திக்காகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. சாதாரண வாழைக்காய் இதனை செய்துவிடும். (மலிவு என்பதுடன் ஜீரணத்திற்கும் எளிது).

புரதத்துடன் நியாயமாக இருக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். சைவமோ அசைவமோ எத்தகைய புரதத்தைத் தேர்வு செய்தாலும் முறையான

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

உணவுப் பட்டியல் இல்லையென்றால், புரதம் மட்டுமே பயனின்றி எரிச்சலுறுவதும், தூக்கமின்மையையும், மலச்சிக்கலையும், மனநிலை தடுமாற்றத்தையும் ஏற்படுத்திவிடும். இது எடைக்குறைப்பிற்கு உதவுமா? உதவும். உடலுக்கு புரதம் மட்டுமே கொடுக்கப்பட்டால், கார்போஹைடிரேட் இல்லாமல் போனால் உடம்பு முதலில் சேமிப்பிலுள்ள கிளைகோஜென்களை இழக்கும் (குளுகோஸ் அல்லது சர்க்கரை-கல்லீரலில் சேமிக்கப்பட்டிருப்பது) உடலின் தண்ணீர் வற்றும். அதன்பிறகு தசை திசுக்களைத் தாக்கத் துவங்கும், அங்குள்ள அமினோ அமிலங்கள் சக்திக்காக எரியூட்டுவதன் மூலம். விளைவு தசை சிதைவு மற்றும் அழித்தல். ஆனால் தொடர்ந்த உடற்பயிற்சி, புத்திசாலித்தனமான கார்போஹைடி ரேட்டுகள் புரதத்தைப் பாதுகாக்கும். இதற்குப் பொருள் என்னவென்றால், புரதம் சக்திக்காக எரிக்கப்படுவதில்லை மாறாக அதற்கான குறிப்பிட்ட வேலைகளுக்கு மட்டுமே பயன்படுத்தப்படும் என்பதே.

இதுவும் வேலை செய்யாது-குறைந்த புரத உணவு

இன்னொரு பக்கத்தில் மக்கள் புரதம் பற்றிக் கவலை கொண்டவர்களாக, அதனை அறவே தவிர்த்துவிட வேண்டும் என்கிறார்கள்!

உண்மை வாழ்க்கை உதாரணம்:

என் வாடிக்கையாளர்கள் யாரும் தங்களது உணவுமுறை வரலாற்றைப் பற்றி என்னை ஏமாற்றியதில்லை. அப்படிப்பட்ட ஒரு சந்திப்பின் போது, கேதார் என்னுடன் உட்கார்ந்து கொண்டு தன்னுடைய உணவு முறைக் கதைகளைச் சொல்லிக் கொண்டிருந்தார். அவர் பார்ப்பதற்கு அதிக எடையுடையவராகத் தெரியவில்லை. ஆரோக்கிய உணவில் நாட்டமுடையவராகவும் இருந்தார். "மேடம்.. நான் சுத்த சைவம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். காய்கறியோ, பழங்களோ, சூப் வகைகளோ எதுவானாலும் பிரச்சனையில்லை. நீங்கள் என்ன சொல்கிறீர்களோ அதன்படி சாப்பிடத் தயாராக இருக்கிறேன்." என்றார். அவருடைய கொழுப்பின் அளவு மிக உயர்வாக இருந்திருக்கிறது. உயர் யூரிக் அமில அளவு கொண்டவரும் என்னுடைய வாடிக்கையாளர்களில் ஒருவரும், கேதாரின் நண்பர்களில் ஒருவருமானவர் என்னை பரிந்துரை செய்திருக்கிறார். 'சரி... நீங்கள் ஏன் அவருக்குப் புரதத்தை பரிந்துரைத்தீர்கள்? புரதம் சாப்பிட்டபிறகு

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

அவருடைய யூரிக் அமில அளவு எப்படி குறைந்தது? இதன் ரகசியம் என்ன மேடம்? மாத்திரை மருந்துகள் கொடுக்கிறீர்களா? அல்லது மாயமந்திரம் செய்கிறீர்களா?'

"உங்கள் கதை என்ன சொல்லுங்கள் கேதார்?" நான் வலியுறுத்தினேன். "சரி... நான் காலையில் 1 கிலோ பழங்கள் சாப்பிடுகிறேன். மதிய உணவாக ஒரே ஒரு சிறுதானிய உணவு, சில காய்கறிகள், இரவு உணவாக சூப், காய்கறிக்கலவை, பழங்கள். என் ஜீரண உறுப்புகளை சுத்தப்படுத்திக் கொள்ள எலுமிச்சம் பழ சாறு குடிக்கிறேன்" "என்னது?" என்றேன். "அட... 15, 16 எலுமிச்சம்பழங்களைப் பிழிய வேண்டியது, குடித்துவிட வேண்டியது, முழு உடம்பும் சுத்தமாகிவிடும். அடியோடு அத்தனையும் சுத்தமாவதை உணர முடிகிறது." இதன் பிறகு, அவர் சோக மனநிலைக்கு வந்தார். "இப்பொழுது என்னவென்றால், எடை குறையத் (20 கிலோ)தான் செய்தது. ஆனால் என் கொழுப்பின் அளவு மிகவும் உயர்ந்துவிட்டது. இது பற்றி நிறையக் கேள்விப்படுகிறேன். ஹார்ட் அட்டாக்... இப்போது பாருங்கள்... நான் நாற்பது வயதை நெருங்கிக் கொண்டிருக்கிறேன். என் வியாபாரம் நன்றாக இருக்கிறது. அதனால் எந்த பிரச்சனையும் இல்லை. குடும்பத்தில் சில பிரச்சனைகள் இருக்கத்தான் செய்கிறது. ஆனால் அது ஒன்றும் பெரிய விஷயம் இல்லை. ஆனால் இப்படி நான் எடையைக் குறைத்த பிறகு கொழுப்பின் அளவு ஏன் உயர்ந்து விட்டது என்று தான் புரியவில்லை?"

"கேதார், நீங்கள் முதலில் உங்கள் ரசசியத்தைச் சொல்லுங்கள். நாள் முழுவதும் மந்திர உச்சாடனம் செய்து கொண்டேயிருப்பீர்களா. எப்படி இப்படி பழங்கள் மட்டுமே சாப்பிட்டு உயிர் வாழ்கிறீர்கள்?" நான் கேட்டேன்.

"அட நான் ஒரு ஃப்ரூட்டேரியன் (fruterian) முதல் இரண்டு மாதங்களுக்கு நான் வெறும் பழங்களை மட்டுமே சாப்பிட்டு வந்தேன். அப்போது தான் எடை குறைந்தது. எடையைக் குறைக்கத்தானே செய்ய வேண்டும். உங்களுக்கு தெரியாததா? அதன் பிறகு சென்ற மாதம் என்னுடைய இயற்கை வைத்தியர்/ஊட்டச்சத்து நிபுணர் (அவர் மீது சத்தியம் செய்கிறார்) கம்பு மாவு சப்பாத்தி சாப்பிடச் சொன்னார். இரும்புச்சத்து மிகுந்தது. உங்களுக்குத்தான் தெரியுமே!."

"தெரியாது... இதெல்லாம் எனக்குத் தெரியாது" என்றேன் அவரிடம். "ஜோக் அடிக்கிறீர்கள் அப்படித் தானே" அவர் ஆச்சர்யமாகக் கேட்டார்.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

"இல்லை... நிஜமாகத்தான் சொல்கிறேன். இது விளையாட்டில்லை கேதார். இரும்பு, என்ன இரும்பு? இரும்பை உடம்பு ஏற்றுக் கொள்வதற்கும், அதனை ஏத்த சிவப்பணுக்களில் செலுத்துவதற்கும் உடம்புக்கு ஏதாவது உதவிப் பொருள் வேண்டுமா இல்லையா?"

"வேண்டும். அதற்குத்தான் 1 கிலோ பழம் மேடம்."

கேதாரின் இந்தக் கதை எனக்கு புதியதில்லை. அது மட்டுமல்ல. இதுதான் இயற்கை உணவு என்று கண்மூடித்தனமாகப் பின்பற்றிக் கொண்டுவரும் கேதார் போன்ற மனிதர்களும் எனக்குப் புதியவர்களில்லை. அவருடைய இந்த உணவு முறைக்கு முன்னால் அவர் 20 கிலோ அதிக எடையுடையவராக இருந்தார். இப்போது எத்தகைய புரதமும் உணவில் இல்லாமல் 20 கிலோ எடை இழந்துள்ளார். ஜாலிப் பேர்வழியான அவருடைய தன்னம்பிக்கை அல்லது சுயமரியாதை உயர்ந்திருக்க வேண்டும். ஆனால் அவருக்கு 'ஏதோ எங்கோ சரியில்லை' என்று தோன்றுகிறது. அது என்ன என்று தெரியாததால் அவர் என்னைப் பார்க்க வந்துள்ளார். அதுவும் ஏன்? உடம்பு எடை குறைந்தவுடன், அரே வா அமீர்/ஷாருக் போல இருக்கிறீர்களே என்று யாரும் கேட்காமல் மாறாக, உடம்பு சரியில்லையா, உடம்பு சரியில்லாமல் இருந்தீர்களா? என்றெல்லாம் மக்கள் கேட்கத் தொடங்கியதால்.

'ஆனால் மேடம் என் அபிமான நடிகர் சாயிஃப்-ரேஸ் திரைப்படத்தில். உங்களுக்கு உங்கள் வாடிக்கையாளர் என்பதற்காக அப்படித் தோன்றலாம். ஆனால் அவர் 'ரேஸ்' படத்தில் என்ன ஸ்டைல் காண்பித்திருக்கிறார் (அவருடைய கண்கள் அபிமானத்துடனும் மரியாதையுடனும் பளபளத்தது) வாவ்! அப்படியே அச்சு அசலாக நவாப் போல. அனில் கப்பூரைக் கூட தூக்கி சாப்பிட்டுவிட்டார். நான் பிபாஷாவைக் கூடப் பார்க்கவில்லை மேடம்...'

'சரி... இப்ப சொல்லுங்கள்... என்னுடைய சாப்பாட்டு முறையை விட மேலாக ஒன்று இருக்கமுடியுமா? பழங்கள்-காய்கறிகள், எண்ணை கிடையாது-சூப்கள். எல்லாம் துல்லியமாக இருந்தாலும் இந்த பிரச்சனை, குண்டாகவே இருந்திருந்தால் கூடப் பரவாயில்லை. ஆனால் இப்போது எடை குறைந்துவிட்டது. ஆனால் கொழுப்பு அதிகரித்து விட்டது. மனுஷன் என்னதான் செய்ய முடியும் சொல்லுங்கள்.'

சரி... நான் ஒரு முடிவுக்கு வந்துவிட்டேன். புரதம் கிடையாது...

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

கார்போஹைடிரேட் மட்டுமே. அதுவும் கூட கட்டுப்பாடான அளவுகளில். அத்துடன் கொஞ்சம் நார்சத்து, புரதமும், கொழுப்பும் முற்றிலும் இல்லாமல். எலுமிச்சை பழம் சாறு... உடலை சுத்தப்படுத்த... நான் நினைக்கிறேன் இது உங்கள் மூளையைத் தான் சலவை செய்கிறது என்று. எனவே நான் உங்களுக்கு என்ன தவறு நடந்திருக்கலாம் என்று விவாதித்து அலுப்படையச் செய்யப் போவதில்லை. இதுவே கேதாரின் தோற்றத்தையும் பாதித்தது (30 வயது தோற்றத்திலிருந்து 38 வயது ஆகிவிட்டது) அவருடைய கொழுப்புச் சத்து உயர்ந்து, ஹீமோகுளோபின் அளவு குறைய ஆரம்பித்துவிட்டது. (அதுதான் இரும்புச்சத்து கொண்ட ஒரே ஒரு கம்பு ரொட்டியில் கொண்டுவிட்டது)'

கேதாரின் உணவு முறை கொழுப்பு மட்டுமல்ல, புரதத்தையும் கட்டுப்படுத்தியது. புரதம் போன்ற ஊட்டச்சத்து நமக்குக் கிடைக்காதபோது, உடம்பு அதன் தசை திசுக்களை அமினோ அமிலம் இல்லாததால் உடைக்கத் துவங்கிவிடுகிறது. உங்களுடைய லிப்பிட் புரொஃபைல், கொழுப்பு, ட்ரைகிளசரைடு ஆகியவைகள், பிரதான ஊட்டச்சத்துக்களான புரதம் இல்லாததால், உடல் அயர்ச்சியடைவதால், அளவு அதிகரிக்கச் செய்துவிடுகிறது. மேலும் ஹீமோகுளோபின் என்பது 'ஹீம்' எனப்படும் இரும்புச்சத்து மட்டுமல்ல 'குளோபின்' எனப்படும் புரதமும் கூடத்தான். கலோரியும், புரதமும் அற்ற ஒரு நிலையில், நீங்கள் சாப்பிடும் கம்பு உணவு இரும்புச்சத்தையும், ஹீமோகுளோபின் அளவையும் அதிகரிக்கும் என்பது வெற்றுப் பேச்சாக இருக்கிறது. உண்மையில் ஹீமோகுளோபின் உருவாக்கத்திற்கான ஊட்டச் சத்தே இல்லாத நிலைதான்.

நான், கேதாருக்கு இவற்றையெல்லாம் விளக்கிச் சொல்லியபோது அவர் உடைந்து போன மனிதராகக் காணப்பட்டார். "இத்தனையும் கஷ்டப்பட்டு அத்தனையும் வீணாகிவிட்டதா மேடம்!" என்றார்.

"பரவாயில்லை கேதார்... உங்கள் மனநிலை எனக்கும் புரிகிறது."

"ஆனால் நமது முனிவர்களெல்லாம் இவற்றைத் தானே சாப்பிட்டார்கள்?" என்றார். "ஆனால் கேதார் நீங்கள் ரிஷியோ முனிவரோ இல்லைதானே," நீங்கள் பங்கு மார்க்கெட்டில் பணம் புரட்டுகிறீர்கள், காட்டுக்குள் உட்கார்ந்து தியானம் எதுவும் செய்யவில்லையே. உங்களுடைய வாழ்க்கை முறை முற்றிலும் வேறானதல்லவா?

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

"அது சரிதான். தினம் காலையில் வெளியே செல்வதற்கு முன்பு லஷ்மிதேவியைத்தான் பூஜிக்கிறேன். நீங்களும் வைத்துக் கொள்ளுங்கள் மேடம். லஷ்மி தேவியை உட்கார்ந்த நிலையில், நிற்கும் உருவம் வேண்டாம். வெளியே சென்று விடுவாள்" என்றார்.

நான் கேதாருக்கான உணவுமுறையைத் திட்டமிட்டேன். மீண்டும் அதே கேள்வி. 'இத்தனை சாப்பிட்டால் நான் எப்படி இளைப்பேன்?'

'கேதார் சாப்பிடவில்லையென்றால் எப்படி உயிர் வாழ்வீர்கள்? முந்தைய கதை யோசித்துப் பாருங்கள். கொழுப்பின் அளவு ஒரேடியாகக் கூடிவிட்டது. ட்ரைக்ளிசரைடும் உயர வாய்ப்புள்ளது (அப்போதே மட்டத்தை நெருங்கிக் கொண்டிருந்தது) இவை உயர்ந்தால் சர்க்கரை வியாதி வந்துவிடும். ஒன்றுக்குப்பின் ஒன்றாக, உங்களுக்கு என்ன செய்ய வேண்டும் சொல்லுங்கள்? முதலில் உங்கள் உடம்புக்கு ஏதாவது செய்யுங்கள். அதற்கும் கொஞ்சம் முதலீடு செய்யுங்கள். ஊட்டச் சத்துகள் போடவேண்டும். குடும்பத்தலைவனாக இருங்கள். ரிஷி, முனி போல் வேண்டாம்.'

'சரியாகச் சொன்னீர்கள் மேடம். எதுவானாலும் நான் முதலில் குடும்பத் தலைவன்தான்.'

என் கருத்துப்படி, 'டயட்டிங்' பற்றி ஏராளமான முன் கருத்துக்கள் மக்களிடம் உள்ளன. அதாவது உணவுகட்டுப்பாடு முறை பின்பற்றினால், கண்களுக் கடியில் கருப்புவளையம் வந்துவிடும். நகங்களில் விரிசல்கள் விழுந்துவிடும், தலைமுடி உதிர்ந்துவிடும், விரக்திமனப்பான்மையும், கோபமும் அதிகரித்துவிடும். இவையெல்லாம் புரதப் பற்றாக்குறையால். அமினோ அமிலங்கள் இயற்கையான தலைமுடிவளர்ச்சிக்கும் அதன் அடர்த்திக்கும், மென்மையான தோலுக்கும், வலுவான நகங்களுக்கும் அவசியமாகின்றன. இவையின்றி நீங்கள் எப்படித் தோற்றமளிக்கிறீர்கள், எவ்வளவு கொழுப்புச்சத்து எரிக்கப்படுகிறது என்பதெல்லாம் பாதிக்கப்பட்டுவிடும்.

வருந்தத்தக்க விஷயம் என்னவென்றால், சரியான முறைப்படியான உணவுத் திட்டத்தை பின்பற்றுகையில் குறுக்கு வழிகள் கிடையாது. உயர் புரதம் அல்லது குறைந்த புரதச்சத்து கொண்ட உணவு இரண்டுமே உடல் ஆரோக்கியத்தை முன்னேற்றுவதில்லை. (கொழுப்பினை குறைப்பதும் மெல்லிய உடம்பினை எடை அதிகரிப்பதும்) உடல்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

ஆரோக்கியத்தைக் கூட்டுவதும், ஆரோக்கியமாக இருக்கிறோம் என்கிற உணர்வை ஏற்படுத்துவதும் தான் 'டயட்' முறையை பின்பற்றுவதிலுள்ள அடிப்படை அம்சங்களாகும். புரதத்தை பாதுகாப்பாகக் கையாளுவதற்கு அதனை நடுநிலைபடுத்துவதுதான் சிறந்தது. அதாவது தேவைப்படும் புரதச்சத்து கொண்ட உணவுமுறையை பின்பற்றுவது. அத்துடன் கூட சமச்சீர் அளவிலான கார்போஹைடிரேட் மற்றும் கொழுப்புச்சத்து கொண்ட உணவையும் சாப்பிடுவது, புரதம் அதற்கென நிர்ணயிக்கப்பட்ட வேலைகளைச் செய்வதற்கு மிகவும் உதவியாக இருக்கும். நமது புரதத் தேவை சுமாராக, **1** கிலோ உடல் எடைக்கு **1** கிராம் என்ற அளவு நீங்கள் 60 கிலோ எடைகொண்ட மனிதரானால் உங்களுக்கு தினம் 60 கிராம் புரதச்சத்து தேவைப்படும். பெரும்பாலானவர்களுக்கு இது முறையாகக் கிடைப்பதில்லை. ஊட்டச்சத்து நிபுணர் ஒருவர் தான் உங்கள் சாப்பாட்டிலிருந்து உங்களுக்குத் தேவைப்படும் புரதச்சத்து கிடைக்கிறதா என்பதைக் கணித்துச் சொல்ல முடியும்.

உங்கள் வாழ்க்கையில் புரதத்தின் தேவை பல நிலைகளில் வேறுபடவும் செய்கிறது. இளம்வயது, குழந்தைகள், கர்ப்பிணிகள், பாலூட்டும் தாய்மார்கள், வயதயான/களைப்படைந்த மனிதர்கள் ஆகியோர்களுக்கு இந்த 1 கிலோ எடைக்கு 1 கிராம் புரதம் என்பதை விட அதிகம் தேவைப்படுகிறது. தொடர்ச்சியான உடல்பயிற்சி மற்றும் தொடர்ந்து பயணங்கள் செய்பவருக்கும், அதிகப் புரதம் தேவைப்படும். மனிதஉடல், மனக்குழப்பங்கள், அறுவைசிகிச்சை, நீண்டகால நோய்வாய்படுதல், பட்டினி கிடத்தல் ஆகிய சூழ்நிலையில் 40% புரதச்சத்தை வீணடித்துவிடுகிறது. இத்தகைய சூழ்நிலைகளின் போது புரதம் மட்டுமல்லாமல் கலோரியும் அதிகரிக்கப்பட வேண்டும். புரதச்சத்து போதுமானதாக இருந்தால் நீங்கள் ஆரோக்கியமாக உணர்வதுடன், சிறப்பாகவும், வலுவாகவும் தோற்றமளிப்பீர்கள்.

நீங்கள் நான்கு குறிக்கோள்களையும் பின்பற்றி, உங்கள் ஊட்டச்சத்து, கலோரி விகிதத்தையும் அதிகரித்தால் நீங்கள் ஆரோக்யமாக இருப்பீர்கள். நிறைய உடற்பயிற்சியும் கடினவேலைகளையும், தொடர்ந்த பயணங்களையும் மேற்கொள்பவராக இருந்தால் நான் உங்களுக்கு உபபுரதங்களைப் பரிந்துரை செய்வேன்.

உங்கள் பின்புறம், உறிஞ்சிமிட்டாய் போல் ஆகிவிட்டது.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

நான் சிரசாசனம் செய்ய முயற்சித்தபோது, நிலை தடுமாறிப் போனேன். "உங்கள் பின்புறம் உறிஞ்சிமிட்டாய் போல் ஆகிவிட்டது" என்று என் யோகா குரு கோபட் சொன்னார். நான் அதைக் கேட்டதும் அப்படியே தரையில் விழுந்துவிட்டேன்! என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள்? என்று கேட்டார் குரு. "நான் அப்போது தான் சிக்கிம் மாநிலத்தில் மலையேற்றம் செய்துவிட்டு வந்திருந்தேன். அங்கே நான் நாளொன்றுக்கு 16 கி.மீ தூரம் நடந்தேன்." "நீங்கள் ஒழுங்காக சாப்பிடுகிறீர்களா? உங்கள் எடை வெகுவாகக் குறைந்து போய்விட்டது. தலைகீழான நிலையில் உங்கள் எடையைத் தாங்குவதற்கான போதிய வலு உங்கள் இடையில் இல்லை. முறையான சாப்பாட்டிற்குத் திரும்பிவந்து, உங்கள் உணவில் தேவையான அளவிற்குப் புரதத்தையும் கூட்டுங்கள்."

கோபத் குருவைத் தவிர, மற்ற எல்லோருமே மலை ஏற்றத்திற்குப் பிறகு என் உடல் எடை குறைந்திருப்பதற்குப் பாராட்டுகள் தெரிவித்திருந்தனர். ஏழு நாட்களில் 3 கிலோ எடை குறைந்திருந்தேன். 'நோய்வாய்ப்பட்டது போலத்தான்' என்றார் குரு. "எடை போய்விட்டது, பலமும் போய்விட்டது. என்ன பலன்?" நான் நன்றாக வாங்கிக் கட்டிக் கொண்டேன்.

ஒரு நாளைக்கு 1.6 கிலோமீட்டர் நடை பயிற்சியிலிருந்து, ஒரு நாளைக்கு 16 கி.மீட்டர் நடை பயிற்சி என்ற நிலைக்காக நான் என் உடம்பை ரொம்பவும் வருத்தியிருக்கிறேன். அதுவும் மேலே, கீலே என்று சுமார் 3800 அடி உயர்மட்டத்திற்கு. ஆனால் இத்தகைய கடும் முயற்சிக்குத் தேவையான புரதச்சத்தைப் பராமரித்தேனா? இல்லை. நான் அதில் தவறிவிட்டேன். (ஹே... நான் தவறி விட்டேன்) சிரசாசனத்தின் போது தவறியதிலும் ஆச்சர்யமொன்றுமில்லை. புரதச்சத்தை அதிகரிக்காமல் நடவடிக்கைகளை மட்டுமே அதிகரிக்கச் செய்வது எடை இழப்புதான். நான் இதிலிருந்து... இந்த அனுபவத்திலிருந்து உண்மைகளைத் தெரிந்து கொண்டேன்.

சரியான புரதத்தைத் தேர்வு செய்வது

புரதச்சத்து மாமிசம், மீன்கள், முட்டை, சோயா, பால், மற்றும் பால் பொருட்கள், முழு பருப்பு வகைகள் அனைத்திலும் காணப்படுகிறது.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

உங்களின் இதர உணவுப் பொருட்களிலும் சிறிதளவு காணப்படுகிறது. வே புரதம் (Whey Protein) பொடி செய்யப்பட்ட பால் பொருள் (பின் வரும் பக்கங்களிலுள்ள பெட்டிச் செய்தி பார்க்கவும்) மிகவும் சிறந்த உயரியல் தன்மை கொண்டுள்ளது. இதனை உங்களின் அன்றாட புரதத் தேவைக்கோ அல்லது உங்களின் சரிவிகித உணவுத் திட்டத்தில் உபபுரதப் பொருளாகவோ சேர்த்துக் கொள்ளலாம். முக்கியமாக பருப்புகள், ராஜ்மா, கொண்டைக்கடலை போன்றவை வெறும் புரதச்சத்து மட்டும் கொண்டவையல்ல மாறாக அதிமுக்கிய கார்போஹைடிரேட் மற்றும் நார்ச்சத்துக்களையும் கொண்டுள்ளன.

அசைவ உணவு வகைகள் அதிகப்புரதச் சத்து உடையவையாக இருக்கின்றன (ஏனெனில் அவற்றில் IAA மற்றும் DAA இரண்டும் காணப்படுகின்றன) என்றாலும் அவைகள் உயர் கொழுப்புச் (குறிப்பாக அதிகபட்ச கெட்ட கொழுப்பு) சத்துக்களையும் கொண்டிருப்பதுடன் நார்ச்சத்துக்களின்றியும் இருக்கின்றன. இதன் காரணமாகத்தான் நான் என் வாடிக்கையாளர்களை சிவப்பு இறைச்சியை (அதிகபட்ச கொழுப்பு) கைவிட்டு விடவேண்டும் அல்லது வாரத்திற்கு ஒரு முறை மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும் என்று அறிவுறுத்துகிறேன். சிவப்பு இறைச்சி சாப்பிடும் போது தோலும், கொழுப்பும் எடுக்கப்பட்ட மிக ஒல்லியாக வெட்டி எடுக்கப்பட்டதாகப் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

மற்ற அனைத்து புரத வகைகளையும் தினந்தோறும் உட்கொள்ளலாம். கோழி இறைச்சியை விட மீன், முட்டை சிறந்தது. மீன்களுக்கு அதிக மதிப்பெண்கள் போடலாம். ஏனென்றால் அவற்றில் ஒமேகா-3 எனும் கொழுப்பு அமிலம் நிறைந்து காணப்படுகிறது. ஆனால் நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்: அனைத்து அசைவப் புரதங்களும் உடம்புக்கு கடினமாகவும் ஜீரணிப்பதற்கு கடினமாகவும் இருப்பவை. சோயா மிகவும் சிறந்தது. ஏனென்றால் அது ஈஸ்ட்ரோஜென் அளவை உயர்த்தக்கூடியது. (உங்கள் உடலில் உள்ள பெண் ஹார்மோன்களை) அது அதிகமாகி விடாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். உங்களுக்கு சோயா பிடிக்கும் என்றால் தினந்தோறும் ஒரே ஒரு சோயா உணவை எடுத்துக் கொள்ளலாம். அதற்கு மேல் வேண்டாம்.

வே (Whey) புரதம்

வே புரதம் என்பது விஸ்கி, ஜின், ரம், ஒயின், பீர் ஆகியவைகளை விட, ஏன் கிராஸை விடக் கூட கெடுதலானது. வே புரதம் என்பது

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

பாலிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் பொடி. இதனைத் தண்ணீருடன் கலந்து பானமாகக் குடிக்கிறார்கள். இதனால் உடலுக்குரிய மதிப்புடன் கூடிய புரதம் இருக்கிறது. அதாவது உடலால் உடனடியாக கிரகித்துக் கொள்ளக் கூடிய புரதத்தைக் கொண்டுள்ளது. ஒவ்வொரு கிராம் பொடியும் எந்த நோக்கத்திற்கானதோ அந்த நோக்கத்திற்கே கிரகித்துக் கொள்ளப்பட்டு விடுகிறது. வே புரதத்திலிருந்து தயாரிக்கப்படும் வே ஐசோலேட், சர்க்கரை சகிப்புத்தன்மையற்ற, என்னைப் போன்ற சைவ உணவுக்காரர்களுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதம்; ஏனென்றால் வயிற்றையோ, குடலையோ அது எரிச்சலூட்டுவதில்லை.

வே புரதம், சிறுநீரகம், கல்லீரல் மற்றும் இருதயத்தை பாதிக்கக்கூடியது என்ற குற்றச்சாட்டிற்கு உள்ளாக்கப்படுகிறது. ஆனால் அது உண்மையில்லை. சூப்பர் ஸ்டார்களும், கிரிகெட் வீரர்களும், மருத்துவர்களும் புரதப் பானங்களை விளம்பரங்கள் வழியாக வலியுறுத்துகின்றார்கள் என்றாலும் (குறிப்பாக குழந்தைகளுக்கு; சுலபமாக வளைக்கக்கூடியவர்கள் என்பதாலோ என்னமோ உயரப் பைத்தியம் பிடித்துள்ள பெற்றோர்களைப் பற்றிச் சொல்லவே வேண்டாம்) உண்மையில் இத்தகைய பானங்கள் சர்க்கரைச் சத்து அதிகமாகவும். மிகக் குறைந்த அளவே புரதத்தையும் (மிகக் குறைந்த உடல் வளர்ச்சி பற்றிச் சொல்லவே வேண்டியதில்லை) தான் கொண்டிருக்கின்றன. அவை நல்லது செய்வதை விடக் கூடக் கெடுதல்தான் அதிகம் செய்கின்றன. குறிப்பிட்ட வயதுக் குழுவினருக்கு ஊட்டச்சத்துக்கள் குறிப்பாக எந்தப் பலனையும் தந்துவிடப் போவதில்லை.

வே புரதம், இதற்கு மாறாக, உடல்கூறு அமைப் பிற்கு எளிமையானது, சர்க்கரையற்றது, சுலபமாக ஜீரணிக்கக்கூடியது. நீங்கள் தொடர்ந்து எடைக் குறைப்புப் பயிற்சிகளில் ஈடுபட்டிருந்தாலோ, அல்லது நீண்ட தூரம் ஓடக்கூடியவராக இருந்தாலோ... வே புரதம் மிக அவசியமானது. (வே புரதம் : சாக்லேட், வென்னிலா, ஸ்ட்ராபெரி போன்ற பல சுவைகளில் கிடைக்கிறது.)

எச்சரிக்கை : வே புரதம் என்பது உபரிச்சத்துப் பொருள்தான். சாப்பாட்டிற்கு மாற்றானதல்ல. சரிவிகித உணவின் மூலம் தேவையான புரதம், கார்போஹைடிரேட், கொழுப்பு ஆகியவற்றை எடுத்துக் கொள்வது கண்டிப்பாகத் தேவை. இதன் பிறகு தான் வே

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

புரதம் உதவக்கூடும். பிற சமாச்சாரங்கள் போலவே, ஒரேடியாக, வே புரதத்தை மட்டுமே புரதச் சத்திற்கு நம்பியிருப்பது, அதற்கே உரிய பயன்களைப் பெற முடியாமல் செய்துவிடும்.

சைவ உணவு சாப்பிடும் சிலர் முழுக்க முழுக்க தங்களது புரதத் தேவைக்கு சோயாவையே நம்பி யிருக்கிறார்கள். அது நல்ல முறையல்ல. எப்பொழுதும் பலதரப்பட்ட உணவுப் பொருட்களிலிருந்து புரதத்தைப் பெறுவதற்கு முயற்சிப்பதுதான் சிறந்தது. ஏனென்றால், ஒவ்வொரு வகைப் புரதத்திலும் வேவ்வேறு வகையான அமினோ அமிலம் இருக்கும். சைவ உணவுக்காரர்கள் பல்வகை உணவுகளையே சாப்பிடவேண்டும். ஏனென்றால் பெரும்பாலான சைவ உணவுகளில் அமினோ அமிலத்தின் ஆதாரம் குறைவாகத்தானிருக்கிறது. உங்கள் சப்பாத்தியில் இல்லாத அமினோ அமிலத்தை உங்கள் பருப்பும், உங்கள் அரிசி சாதத்தில் இல்லாததை கடியும் (தயிரினால் செய்யப்பட்ட மோர்க்குழம்பு போன்றது), சில காய்கறிகளில் இல்லாத அமினோ அமிலத்தை விதைப்பொருட்களான சீரகம், எள் போன்ற இந்திய உணவுகளில் பயன்படுத்தப்படுபவை வழங்கிவிடும். நான் ஏற்கனவே சொன்னது போல, புரதத்தில் மிக முக்கியமான விஷயம் அதன் அமினோ அமில உள்ளிருப்புதான். குறிப்பாக ஐஏஏ அளவு, மொத்தம் 8 ஐஏஏக்கள் இருக்கின்றன. நமது உணவின் மூலம் இவை அனைத்தும் கிடைக்கும்படியாக நமது உணவு இருக்க வேண்டும். இது அசைவ உணவுக்காரர்களுக்குச் சுலபமாகக் கிடைத்துவிடும். இருப்பினும், பல்வேறு வகையான உணவு வகைகளைத் தேர்ந்தெடுத்து தள்ளத்தகா அமினோ அமிலங்கள் (IAA) நமக்கு குறைவில்லாமல் கிடைப்பதற்கு முயற்சி செய்யவேண்டும். எனவே சைவப்பிரியர்களுக்கும், அனைத்து வகையான அமினோ அமிலங்களும் கிடைக்கும் வாய்ப்புள்ளது. அதற்கு அவர்கள் பலவகையான உணவுகளை தினந்தோறும் சாப்பிட வேண்டும்.

உங்கள் புரதத்தை எப்படிச் சாப்பிட வேண்டும்?

நாம் எவ்வளவு புரதம் சாப்பிடுகிறோம், அவற்றில் எந்த அளவுக்கு அதன் நியாயமான செயலுக்காக பயன்படுத்தப்படுகிறது என்பதை தீர்மானிப்பது :

- உங்கள் உணவின் மொத்த கலோரி அளவு : உங்கள் உடலுக்குத் தேவைப்படும் கலோரி அளவு குறைந்தால், நீங்கள் சாப்பிடும் புரதம்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

சக்தியை உருவாக்குவதற்கு மட்டுமே பயன்படும். பழுது பார்க்கும் வேலையைச் செய்யாது.

- சமைக்கும் முறை : பெரும்பாலான புரதங்கள் மிக நன்றாக சமைக்கப்படவேண்டும். அப்போதுதான் அது உங்கள் வயிற்றுக்கு ஏற்றதாக இருக்கும். இது இறைச்சி, மீன், முட்டை, பருப்பு வகைகள் அனைத்திற்கும் பொருந்தும். மீன்கள் மற்றும் பால் பொருட்கள் மட்டுமே சமைக்கப்படாமலேயே சாப்பிடக் கூடியவை. அரைகுறையாக சமைக்கப் பட்ட புரதம் பிரச்சனைகளை உருவாக்கும். அரை குறையாக வேகவைத்த இறைச்சி, ராஜ்மா, சாதம் ஆகியவற்றைச் சாப்பிட்டுப் பார்த்திருக்கிறீர்கள்.

- மிக முக்கியமானது உங்களுடைய மனநிலை. சோனுவும் மோனுவும் சரியான அளவில் அனைத்து அமினோ அமிலங்களும் கிடைக்கக் கூடிய புரதங்களைச் சாப்பிட்டாலும், எவ்வளவு சரியாக அவர்களுடைய உடம்பு அதனைப் பயன்படுத்துகிறது (அது கோழி இறைச்சியோ, ராஜ்மாவோ, என்பது அவரவர் உடல்வாகிற்குத் தக்கபடி மாறுபடத்தான் செய்யும். சோனு... தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்கிறார். (அவையங்கள்... குறிப்பாக குடல் பகுதி வலுவாகவும் ஆரோக்யமாகவும் இருக்கும் என எதிர்பார்க்கலாம்) சாப்பிடும்போது டி.வி பார்ப்பதில்லை, தொலைபேசியில் அரட்டை அடிப்பதில்லை. அவருடைய சாப்பாடு நன்றாக சமைக்கப்பட்டுள்ளது. சாப்பிடும்போது அருகினில் அவருடைய காதலி இருக்கிறாள். அவளுடன் காதல் பேச்சு பேசுகிறார். மோனுவுக்கு உடற்பயிற்சிகளில் நம்பிக்கையில்லை. (பலவீனமான வயிறு மற்றும் ஜீரணத்திறன்) உணவுகள் அரைகுறையாக இருந்து, இல்லாமலும் இருக்க, தொலைபேசியில் யாருடனோ சண்டையும் போடுகிறார். புரதத்தைச் சரியாக யாருடைய உடல் உறிஞ்சிக் கொள்ளும்? சோனு... முழு மதிப்பெண்கள் உனக்கு. இந்த விதிமுறைகள் அனைத்து உணவுகளுக்கும் பொருந்தக் கூடியவை. குறிப்பாக புரதத்திற்கு ஏனென்றால் அது தான் ஜீரணமாவதற்கு கடினமான ஒன்றாகும்.

சைவம் Vs அசைவம்

சைவம் தின் அசைவம் என்பதைத் தொடாமல் என்னால் புரதத்தைப் பற்றி பேசிவிடமுடியாது. முழுமையான புரதம் முழுமையற்ற புரதம் பற்றிய விவாதம் முடிவற்றதாக இருப்பினும்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

புரதம் பற்றிய விவாதத்திற்குக் கவனம் செலுத்துவதும் அவசியமாகிறது.

எது உயர்ந்தது? சைவமா? அசைவமா? சைவ உணவு முறையை மேற்கொள்வது உலக உணவுப் பிரச்சனையைப் பெருமளவில் குறைக்கக் கூடியதுமாகும். (உலக வெப்பமயமாக்கலும் கூடக் குறையும். கால்நடைகள் வெளியிடும் கார்பன்டைஆக்ஸைடின் அளவு உலக வெப்பமாவதற்குப் பெருமளவில் உதவி செய்துவிடுகிறது) நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால், சைவமோ, அசைவமோ அது தனி மனித உரிமை என்பதே.

சைவப்பிரியர்கள் (என்னையும் சேர்த்து, நான் பிறவியிலிருந்தும், விருப்பப்பட்டும்) நன்றாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால், சைவ உணவு முறையைப் பின்பற்றுவது என்பது, அஹிம்சையையும் அனைத்து உயிர்களிடமும், உங்களையும் சேர்த்து பரிவோடு இருப்பதையும் பின்பற்றுவதுதான். அஹிம்சை என்பது மேலும் ஆழமான தத்துவம் (இதுதான் திரு.எம்.கே.காந்தி அவர்களை மஹாத்மாவாக்கியது, தேசத்தின் கவனத்தை ஈர்த்து தேசப்பிதாவாக்கியது) வெறும் மேலோட்டமாக முட்டை போடாத கேக்குகளுக்கு ஆர்டர் கொடுப்பதாலோ அக்கம் பக்கத்தில் அசைவ உணவு சாப்பிடுபவர்களை தவிர்ப்பதாலோ, அனைத்து உணவகங்களையும் சைவ உணவுதான் தயாரிக்க வேண்டும் என்று வற்புறுத்துவதாலோ அஹிம்சையைப் பின்பற்றியதாகி விடாது. உணவிலான இந்த அஹிம்சையை முதலில் உங்களிலிருந்தே தொடங்க வேண்டும். உங்கள் வயிறு திணறும் அளவுக்கு அதனை நிரப்பினால் சைவ உணவுத் தத்துவமே இல்லாமல் போய்விடுகிறது. ஏராளமான மக்கள் தாங்கள் சைவ உணவு சாப்பிடுபவர்கள் என்பதில் மிகவும் பெருமை கொள்கிறார்கள். சைவத்திற்குப் பின்னால் உள்ள தத்துவம் என்னவென்றால் அஹிம்சை, உயிர்வதையற்றது. அனைத்து உயிர்களிடமும் கருணை என்பதே. உங்களுடைய சைவ உணவுக்கு ஆர்டர் கொடுக்கும் போது மேக், கோக், வெஜிடிலைட், பீட்சா அத்துடன் பெப்சி, தால் பாட்டி, ஜிலேபி, குர்மா, ரசகுல்லா இத்யாதிகள்... இங்கே ஹிம்சை இல்லையா? உங்கள் வயிற்றை நீங்களே கொலை வதை செய்கிறீர்கள். அபரிமிதமான உணவும் கூட ஒரு வகையில் வன்கொடுமையே. உங்கள் வயிற்றுக்கு நீங்களே கொடுமை

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

செய்கிறீர்கள்.

கோழிக்கறி, ஆட்டுக்கறி போன்றவைகள் அடைத்த சாப்பாட்டு பாத்திரங்கள் திறக்கப்படும் போது நீங்கள் முகம் சுளிப்பவராக இருக்கலாம். இத்தகைய உணவுகள் உங்களின் சாப்பாட்டு மேஜையிலேயே ஒன்றாக உட்கார்ந்து சாப்பிடப்படுவதைத் தவிர்ப்பவர்களாக இருக்கலாம், ஆனால் நீங்கள் உண்மையிலேயே பரிவுடன் தான் இருக்கிறீர்களா? இல்லை. உங்கள் பரிவு விலங்கினங்களுக்கு மட்டுமானதா? (திருமதி.மேனகா காந்தி மன்னிக்கவும்)

மனித ஜீரண உறுப்புக்கள் காய்கறிகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட சைவ உணவிற்கே சிறப்பான தாக இருக்கிறது என்பதற்கான பல ஆதாரங்கள் உள்ளன. அது மட்டுமல்லாமல் மிக அதிக அளவில் உணவால் நிரப்பப்பட்ட உங்கள் வயிறு படும்பாடு, கூடைகளில், வண்டிகளில் திணிக்கப்பட்டு எடுத்துச் செல்லப்படும் கோழிகள், வேகத்தடைகளின் மீது வாகனங்கள் ஏறி இறங்கும்போது படும் கொடும் அவஸ்தைக்கு நிகரானது.

இன்னொரு பக்கத்தில் அசைவ உணவுப்பிரியர்கள் சைவ உணவுக்காரர்களைப் பார்த்துப் பரிதாபப்படுவதும் உண்டு. இறைச்சியில் நிறைந்திருக்கும் புரதச்சத்தும், சுவையும் இவர்களுக்குக் கிடைக்கவில்லையே என்று. சாப்பிடுவதற்கு அடுத்த நாள் என்பதே இல்லை என்பது போல் வயிற்றுக்குள் சிக்கன் பிரியாணியைத் திணித்து கொள்கிறவர்களின் உடம்பு எவ்வளவு புரதத்தைச் சேமித்துக் கொண்டுவிடமுடியும்? அல்லது படேமியான்-ல் அதிகாலை 3 மணிக்கு கோழி-ஆட்டு இறைச்சிகளை எந்த உருவத்திலாவது... எத்தகைய வடிவத்திலாவது, முந்தைய இரவு முழுவதையும் உல்லாச விடுதிகளில் மூழ்கிவிட்டு... உள்ளே தள்ளுவீர்கள்.

மீண்டும் சொல்கிறேன் நமது உடம்பில் புரதத்தை கிரகித்துக் கொள்ளும் சக்தி, நமது மனநிலை, சாப்பிடும் நேரம், காலம், உணவின் தன்மை ஆகியவற்றை பொருத்தது. புரதம் இருக்கிறது என்பதற்காக ஒரேயடியாக கோழி இறைச்சியை உள்ளே தள்ளுவதும் அது கொழுப்பாக மாறாது என்று நினைப்பதும் உங்களை நீங்களே முட்டாள் ஆக்கிக் கொள்கிற விஷயமேயன்றி உண்மையல்ல.

சைவமோ, அசைவமோ எத்தகைய உணவை உட்கொள்ளும்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

போதும், உங்கள் மீதும் உங்கள் வயிற்றின் மீதும் அக்கறை கொள்ளுங்கள். ஒரு தங்க விதியை நினைவிற் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு வேளையும் பாதி வயிற்றுக்குச் சாப்பிடுங்கள். இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் நீங்கள் அசைவப் பிரியர்களாகவே இருந்தால் கூட அஹிம்சையைப் பின்பற்றுபவர்களாவீர்கள்.

சைவமோ, அசைவமோ, புரதத்தை உடம்பு கிரகித்துக் கொள்வதற்கு, புலன்களுக்கான 5 அடிப்படை அம்சங்களை சாப்பிடும் போது பின்பற்றுவதன் மூலம் தான் வழிவகுக்க முடியும். மேலும் ஊட்டச்சத்தை அதிகமாகப் பெறுவதற்கும் வயிற்றைப் பாரமாக்காமல் இருப்பதற்கும் முயற்சி செய்யுங்கள்.

அறவே தவிர்க்கப்பட வேண்டிய புரதங்கள் (முழுவதுமாக உறிஞ்சப்படக் கூடிய கொழுப்புச்சத்து மிக அதிகமாக உள்ளவை)	சாப்பிட்டுத்தான் ஆக வேண்டுமென்றால்
1.சாஸ் வகைகள் 2.குளிரூட்டப்பட்ட, பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சி 3.மாட்டிறைச்சி 4.ஆட்டிறைச்சி 5.பன்றி இறைச்சி	முதல் உணவாக அல்லது கடின உடற்பயிற்சிக்குப் பிறகு சாப்பிடலாம். வாரம் ஒரு முறை சாப்பிடலாம் ஆனால் நான்கு அடிப்படை அம்சங்களையும், வாரத்திற்கு 3 மணிநேர உடற்பயிற்சியும் செய்பவராக இருந்தால்.
சாப்பிடக் கூடியதும், கொழுப்பு எரிப்பையும், சீரான சர்க்கரை சத்தை ரத்தத்தில் கலக்கச் செய்வதுமான புரதங்கள்	உடற்பயிற்சிக்குப் பிறகு அல்லது கடின வேலைகளுக்குப் பிறகு சாப்பிடவேண்டிய புரதம்.
முட்டை, கோழி, மீன், அனைத்து பால் பொருட்கள் (பனீர், சீஸ், தயிர், பால்) சோயா பால், சோயா பனீர் (டோஃப்பு) முளைகட்டிய தானியங்கள், பருப்பு வகைகள் கொட்டைகள் (முந்திரி, பாதாம், அக்ரூட், போன்றவை)	புரதப் பொடி (நல்ல தரமான தயாரிப்பாக ஒரு முறைக்கு 20 கிராம் அளவில் அல்லது 4-5 முட்டைகளின் வெள்ளைப்பகுதி. (இது கண்டிப்பானது)
அவற்றை எப்படி சாப்பிடுவது?	அவற்றை எப்படி சாப்பிடுவது?
காய்கறிகளுடன், சாதத்துடன், அல்லது அவைகளாகவே. முட்டை, பருப்புகள், பால் பொருட்கள், சோயா, மீன்கள் போன்றவை எப்போது வேண்டு மானாலும் சாப்பிடலாம். கோழி இறைச்சி, நாளின் இறுதியில் சாப்பிடலாம். ஏனென்றால் ஜீரணிப்பதற்கு அது சற்று சிரமமானது உடம்பின் வேகத்தை உங்கள் வேலை நேரத்தில் குறைத்துவிடும். மாலை 6 மணியிலிருந்து இரவு 8 மணி வரை இவைகளை சாப்பிடலாம். நாளின் முடிவில்	உடற்பயிற்சி அல்லது கடின வேலைகளுக்குப் பின் பத்து நிமிடங்களுக்குள் சாப்பிட வேண்டும்.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

உடம்புக்கு இவை தேவையாக இருப்பதுடன், மீண்டும் தயார்படுத்திக் கொள்ளவும் உதவும்.	

கொழுப்பைப் பற்றிய அனைத்தும்

"என்னைப் எப்படி வேண்டுமானாலும் பாருங்கள். கன கச்சிதமாக இருக்கிறேன். இதை... இதைத்தான் குறைக்கணும்" என்றபடியே தன்னுடைய மிகவும் கீலே இறங்கிய ஜீன்ஸ் பாண்ட்டிற்கு சற்று மேலே தொங்கிய சதைப்பகுதியையும், தொடைக்கு மேலே தொங்கிய சதைப்பகுதியையும், தொடைக்கு மேலே பின்புறங்களில் பிதுங்கியிருந்த சதைப் பகுதியையும், தொட்டுக் காண்பித்தாள். 'நாங்கள் எல்லோரும் ராதிகா சொல்வதைப்பற்றி அக்கறை கொள்கிறோம்' என்றார் மகேஷ்-ராதிகாவின் கணவர். "என்னுடைய பிரச்சனையும் இது ஒன்றுதான் மற்றபடி நான் மிகச்சரியாக இருக்கிறேன்" என்றபடி தனது கீழ் தொப்பை சதையைத் தொட்டுக் காட்டினார்.

நாம் எப்படியிருக்கிறோமோ அதுவே சரியானதுதான். ஆனால் நாம் சரியற்ற பல செயல்களைச் செய்வதில் மிகவும் மும்முரமாக இருக்கிறோம். அதில் ஒன்று நமது சாப்பாட்டிலிருந்து கொழுப்புச்சத்துக்கு தடை போடாதது. கொழுப்பு நமது உடலில் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது. மிக முக்கியமாக, மிக நீண்டகால மனம் மற்றும் உடல் ரீதியான பிரச்சனைகளில் மூழ்கியிருக்கும் போது, நோய்வாய்பட்டிருக்கும் போது, நீண்ட நாட்கள் பட்டினி கிடக்கும் போது உயிருடன் இருக்க உதவுகிறது. கொழுப்பு நமது உடலில் 'அடிபோஸ்' எனும் திசுவாக சேமிக்கப்பட்டு, இது போன்ற காலகட்டங்களில் சக்தியாக மாற்றப்படுவதற்கு உதவுகிறது. இந்தத் திறன் காரணமாகத்தான் மனித வர்க்கம் உருவாகி உயிரோடு வாழ்ந்து கொண்டும் இருக்கிறது. எனவே கொழுப்பு நமது ஆபத்துகால சகாயன். வாழ்க்கையின் நெருக்கடியான காலகட்டங்களில் நமக்கு உதவக்கூடிய ஒரே பொருள் கொழுப்பு. எனவே நீங்கள் எடைகுறைப்பு, காலம் என்று கருதுகிற காலம் உண்மையில் உங்களை பருமனாக்கவே செய்கிறது. நியாயமான தீர்வு : கொழுப்பு அல்லது நல்லகாலம் உங்களை இளைக்கச் செய்யும். எனவே கொழுப்பை இழக்க கொழுப்பை சாப்பிடவும்.

கொழுப்பு சக்தி அடர்ந்த பொருளாக கிராம் ஒன்றுக்கு நமக்கு 9

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

கலோரிகளைத் தருகிறது கார்போஹைடிரேட்களும், புரதங்களும் ஒரு கிராமுக்கு 4 கலோரிகளைத்தான் தருகின்றன. உயிர் வாழ வைப்பது மட்டுமல்லாமல் கொழுப்பு பின்வரும் செயல்களையும் செய்கிறது.

1. கொழுப்பு கரையக்கூடிய வைட்டமின்கள் என்றும் அறியப்படுகின்றன ஏ, ஈ, கே, டி வைட்டமின்களை எடுத்துச் செல்கின்றது.

2. மிக முக்கிய உறுப்புக்களான இதயம், நுரையீரல்கள், சிறுநீரகங்கள், கல்லீரல் ஆகியவற்றை பாதுகாக்கின்றது.

3. மின் வெப்பத்தடை பொருள் போல் உடல் வெப்பத்தை இழந்து விடாது தடுத்துக் காக்கின்றது.

4. நரம்புகளின் மீது பாதுகாப்பு உறைபோல் இருந்து நரம்புகளின் கடத்தும் பணிக்கு உதவுகிறது.

5. பித்த நீர் சுரப்பை தூண்டி விடுவதோடு, பித்தப்பையை காலியாக்கவும் உதவுகிறது.

6. தாய்ப்பால் சுரப்பதற்கும், கர்ப்பிணிப் பெண்ணின் கருவின் முறையான வளர்ச்சிக்கும் உதவுகிறது.

7. மூளையின் பிரதான பகுதியாக உள்ளது. (60%ற்கும் மேற்பட்ட மூளையின் பகுதிகள் கொழுப் பிலானவை) அதன் முறையான செயலாக்கத்திற்கும் உதவுகிறது.

8. மூட்டுக்களின் உராய்வைத் தடுப்பதற்கான எண்ணெய் பசையைக் கொடுக்கிறது.

சுருக்கமாகச் சொல்ல வேண்டுமென்றால், கொழுப்புச் சத்து என்பது உடலின் ஆரோக்யத்திற்கு மட்டுமல்ல உயிர் வாழ்வதற்கே அவசியமானது.

கொழுப்புகளில் பல வகைகள் உள்ளன. ஒவ்வொன்றும் உடலின் ஒவ்வொரு தேவைக்கும் தனது பங்கினை நல்குகிறது. இந்த கொழுப்புகளை பின்வருமாறு பிரிக்கலாம்.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

முழுவதும் உறிஞ்சப்படக்கூடிய கொழுப்பு (Saturated Fats)

இவை அறை வெப்பநிலையில் கட்டியாக-திடமாக இருக்கும் : வெண்ணெய், விலங்கு கொழுப்பு (குறிப்பாக சிவப்பு இறைச்சி) பால் மற்றும் பால் பொருட்கள். தேங்காய் மற்றும் பனை எண்ணைகள் நீண்ட தொடர்ந்த கொழுப்பு அமிலங்கள் விலங்கு கொழுப்புகளில் காணப்படுகின்றன. இவைகள் இதயத்திற்கான காற்று மண்டலங்களின் ஆரோக்யத்தை பாதித்துவிடுவதுடன் ஜீரணத்திற்கும் மிகக் கடினமானவை. நெய் (பாலைக் கொதிக்க வைத்து தயிராக்கி, பின் கடைந்து கிடைக்கின்ற பொருள்)-இதில் குறைந்த தொடர்ந்த கொழுப்பு அமிலம் உள்ளது இது ஜீரணிக்க எளிது ஆரோக்கியத்திற்கும் உதவக்கூடியது. பொதுவிதியாக, விலங்குக் கொழுப்புக்கள் நமது உடலுக்கு கடினமானவை. பால் பொருட்களில் காணப்படும் கொழுப்புக்கள் சுலபமானவை.

முதுமைக்கு எதிரானது

முகத்தையும், உடம்பையும் இளமையாக வைத்துக் கொள்வதற்கு, உடலின் எடையை சரியான எல்லையில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். 25 வயதில் 65 கிலோ இருந்தோமே, அதனால் 46 வயதில் 80 கிலோ பரவாயில்லை என்று உங்களுக்கு நீங்களே திருப்திப்பட்டுக் கொள்ளாதீர்கள். இளமையான முகத்துடன் இருக்க வேண்டுமென்றால் இது தவறு. இளமையாக இருப்பதற்கு, உங்கள் உடல் மீது அழுத்துகின்ற புவியீர்ப்பு விசையை குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். எளிதாகச் சொல்வதென்றால், உங்கள் உடல் எடை உச்சபட்ச நிலையைத் தாண்டிவிட அனுமதித்துவிடக் கூடாது. (18-25 வயது கால கட்டங்களில் பொதுவாக நாம் இவ்வாறு நம்மை பராமரித்துக் கொள்வோம்)

இரண்டாவதாக நீங்கள் செய்யவேண்டியது என்னவென்றால், உங்கள் உணவில் ஆரோக்கியமான கொழுப்புக்களை சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் உதாரணமாக வேர்க்கடலை, உள்பட்ட விதை வகைகள், சீஸ், நெய், பனீர் மற்றும் மீன். கொழுப்புச்சத்து உங்கள் முகத்தின் தோலை ஈரப்பசையுடன் வைத்துக் கொள்வது, சுருக்கங்களிலிருந்து பாதுகாப்பது மட்டுமல்லாமல், அந்தப்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

பகுதிகளில் கொழுப்புச் சத்தை சக்தியாக மாற்றவும் செய்கிறது. இதனால் உடலின் கொழுப்பு அளவு அதிகரிக்காமல் இருக்கிறது. கொழுப்புச்சத்துக்களைத் தவிர வேறு எதுவும் உங்கள் முகத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ள உதவாது. முகத்திலிருந்து கொழுப்புச்சத்து கணிசமாக குறையும் போதுதான் தோலில் சுருக்கங்கள் ஏற்பட்டு, வயோதிகத் தன்மை உண்டாகும்.

முழுதும் உறிஞ்சப்படாத கொழுப்புக்கள் (Unsaturated Fats)

இந்த வகைக் கொழுப்புகள் அறை வெப்பநிலையில் திரவநிலையில் இருக்கும்; தேங்காய் எண்ணெய் தவிர இதர அனைத்து எண்ணெய்களும். புரதங்கள் எப்படி அதிமுக்கியமான அமினோ அமிலங்களை அல்லது தள்ளத்தகாத அமினோ அமிலங்களை, நமது உடலால் தயாரிக்க இயலாத, உணவினால் மட்டுமே பெறக்கூடியதைப் பெற்றிருக்கிறதோ, அது போலவே கொழுப்பிலும் உடலுக்கு அதிமுக்கியமாகத் தேவைப்படும் முக்கிய கொழுப்பு அமிலங்களைக் (EFA-Essential Fatty Acids) கொண்டுள்ளது. மிக ஆரோக்கியமான உடலை பெற்றிருப்பதற்கு இவற்றை நம் உணவின் மூலமே பெற்றாக வேண்டும். உறிஞ்சப்படாத கொழுப்புக்களை மேலும் 3 விதமாகப் பிரிக்கப்படுகிற ஒருமைத் தன்மை கொண்ட முழுதும் உறிஞ்சப்படாத கொழுப்பு அமிலங்கள்.

Mono Unsaturated Fatty Acids - (MUFA)

நிலக்கடலை, ஆலிவ்ஸ், அவகேடோ, பாதாம் ஆகியவற்றில் காணப்படுகிறது. இவைகள் இதயத்தின் ஆரோக்யத்தைப் பாதுகாப்பதற்கான முக்கிய பொருட்கள். கடந்த சில வருடங்களாக ஆலிவ் எண்ணெய் பெரும் முக்கியத்துவம் பெற்று வருகிறது. மக்கள் இதன் ஆரோக்கிய சக்தியை புரிந்து கொண்டு வருவதால். நகரத்திலுள்ள இந்தியர்கள் பெரும்பாலானவர்கள் ஆலிவ் எண்ணெய்க்கு (அதுவும் எக்ஸ்ட்ரா வர்ஜின்) மாறிவருகிறார்கள். இதைப் படிப்பவர்களுக்கு இது கெடுதலா? என்று தோன்றுவதில்லை. ஆனால் சுலபமாகக் கிடைக்கக்கூடிய கடலை எண்ணெய் (சுற்று வட்டாரத்தில் கிடைக்கக் கூடியது), புதியதாக வந்துள்ள ரைஸ்பிரான் எண்ணெய்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

ஆகியவற்றிலும் மோனோ அன்சாச்சுரேட்டர் ஃபேட்டி ஆசிட் உள்ளது. ஆலிவ் எண்ணெய்க்கு நிகரானதாகவும், இந்திய சமையல் முறைக்கு ஏற்ற மணம் கொண்டதாகவும், ஆலிவ் எண்ணெய்யைவிட சிறந்ததாகவும் இருக்கிறது. ஓலிக் அமிலம் (MUFA வின் ஒரு உள்பொருள்) தோலினை ஈரப்பசையுடனும், பளபளப்பான தோற்றத்திற்கும் தலைமுடி வளர்ச்சிக்குத் தேவையான வைட்டமின்களையும் கொண்டுள்ளது.

பலதிறன் கொண்ட முழுவதும் உறிஞ்சப்படாத கொழுப்பு அமிலம் (Poly Unsaturated Fatty Acids-PUFA)

இவை இரண்டு வகைகளாக ஒமேகா-6 என்றும் ஒமேகா-3 என்றும் கிடைக்கிறது. ஒமேகா-6 என்பது சூரியகாந்தி, சோயா, கர்தி ஆகியவற்றின் எண்ணெய்களில் அதிகம் காணப்படுகிறது. (அநேகமாக அனைத்து தாவர எண்ணெய்களுமே நிறைந்ததுதான்). ஒமேகா-3 என்பது பிளாக்ஸ் விதைகள், வால்நட் மற்றும் மீனிலுள்ள எண்ணெய் ஆகியவற்றில் காணப்படுகிறது. இத்தகைய கொழுப்பு அமிலங்களிலும் இதயப் பாதுகாப்பிற்கான குணம் இருக்கின்றது. நாம் சம அளவில் ஒமேகா-3 ஐயும், ஒமேகா-6 ஐயும் சாப்பிட வேண்டும். ஆனால் இன்றைய நமது உணவுகளில் ஒமேகா 6ம், ஒமேகா 3ம் ஒரே பக்கமாகச் சாய்ந்துவிட்டது. அதாவது 20:1 என்ற விகிதத்தில் அமைந்து விடுவதால், தமனிகள் கடினப்படுத்தி, இதய காற்றுமண்டல நோய்களுக்கு வழிவகுத்து விடுகிறது.

பதப்படுத்தப்பட்ட கொழுப்புகள் : (Trans Fat)

உணவுப் பதார்த்தங்களை பாதுகாத்து வைக்கவும், அதற்கு ஒரு தன்மையைக் கொடுக்கவும், அறிமுகப் படுத்தப்பட்டுள்ள புது வகையான கொழுப்புப் பொருட்கள் இவை. 'ஹைடிரோஜனேஷன்' எனும் முறைப்படி அன்சாச்சுரேட்டட் கொழுப்புக்களை சாச்சுரேட்டட் கொழுப்பாக மாற்றப்படுபவை. இவ்வாறு பதப்படுத்தப் பட்ட கொழுப்புகள் பெரும்பாலும் பெரிய பெரிய ஹோட்டல்கள், பொது உணவகங்கள், சிற்றுண்டி விடுதிகள் மற்றும் ஏராளமான உணவுப் பொருட்களை வியாபார நோக்கத்துடன் உற்பத்தி செய்யும்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

நிறுவனங்கள், மலிவுவிலை என்பதால் பயன்படுத்துகின்றன. பெரும்பாலான பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், கடைகளிலிருந்து வாங்கப்படும் கேக்குகள், பிஸ்கெட் மற்றும் துரித உணவுப் பொருட்களான பீட்சாக்கள், பர்கர்கள், வறுவல் வகைகள் ஆகியவைகளில் இத்தகைய கொழுப்புக்களே உள்ளன. இவைகள் கெட்ட கொழுப்புக்கள் என்று நேரடியாகவே அழைக்கப்படுகின்றன. ஏனென்றால் இவை நமது உடலில் கெட்ட கொழுப்புச் சத்தின் அளவை மிகவும் அதிகரிக்கச் செய்துவிடுகிறது. எனவே இவற்றை முற்றிலுமாகத் தவிர்ப்பதே சிறந்தது.

பித்துப்பிடித்த மாதிரி பின்பற்றி வந்த உணவு முறைகளிலிருந்து சட்டென்று விலகிவிடுங்கள். பாவம் அந்த உடல் மிகவும் கஷ்டப்பட்டுவிட்டது. மாறிமாறி இந்த எடையிலிருந்து அந்த எடைக்கு என்று தடுமாறிவிட்டது. ராதிகாவைப் போல இடுப்பு மடிப்பிற்காக ஒரேயடியாக உடம்பைப் படுத்திவிட்டோம். அடி, குலுக்கு, திட்டித் தீருங்கள் அதை (யா... யா... இது தான் என் பிரச்சனை பகுதி. பாருங்கள் வாய்க்குப் பிடித்தபடி சாப்பிட்டு விட்டு அந்தச் சதைப்பகுதியை பாடாய்ப்படுத்திவிட்டு இப்போது அதையே குறை சொல்கிறோம்!) மூடி மறைத்து விடுங்கள் ஒருவழியாக. அன்போடு, அக்கறையோடு, நல்ல சத்துக்களைக் கொடுப்பதற்கு பதிலாக, எல்லாம் செய்துவிட்டோம். பிரச்சனை பகுதிக்கு 'பயனுள்ள நீண்டகால தீர்வை' தருவதற்கு பதிலாக ஒரேயடியாகப் பட்டினி கிடக்கும் படியான சாப்பாட்டுத் திட்டத்தை பின்பற்றி, முக்கியமான கொழுப்பு அமிலங்களை உங்கள் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவில்லையென்றால், உங்கள் உடலமைப்பு சோர்வடைந்து, அதிக கொழுப்பை சேர்த்து வைப்பதில்தான் தன் பதிலைத்தரும். நீங்கள் உங்கள் உடம்பைக் குற்றம் சொல்ல முடியாது. அது உயிர் வாழ்வதற்கான நடவடிக்கைகளை மட்டுமே மேற்கொள்வதுடன், அயர்ச்சியினால் ஏற்படக் கூடிய சிக்கல்களிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாக்கின்றது. கொழுப்பு எரிப்பினை தடுத்து, நீங்கள் உயிர்வாழ வகைசெய்து உள்ளே நடக்கும் இரசாயன மாற்றங்களின் அளவையும் கட்டுப்படுத்தும்.

திறமையான சந்தை வியாபாரிகள் இந்தக் கொழுப்பு வியாபாரத்தில் தங்களது வங்கிக் கணக்கைக் கொழுக்க வைத்துள்ளனர். குறைந்த கொழுப்புச் சத்து கொண்ட பிஸ்கெட், குறைந்த கொழுப்புச் சத்து கொண்ட வெண்ணை, (சுத்த போலித்தனமும், முட்டாள்தனமுமாகும்) குறைந்த கொழுப்புச்சத்து சாக்லேட், வறுவல்கள், முறுக்கு

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

வகையறாக்கள் சீஸ்கள், ஐஸ்க்ரீம்கள் என்று எதைப் பார்த்தாலும் இதே பல்லவி. முட்டாள் மக்களும் முண்டியடித்துக் கொண்டு வாங்குகிறார்கள். 'ஓ நான் லோஃபேட் (Low Fat) வறுவல்தான் சாப்பிடுவேன். சாதாரண ஐஸ்கிரீம் இல்லை... லோஃபேட்தான்' ஏகப்பட்ட லோஃபேட் பைத்தியங்களும் கூக்குரல்களும்! காசுக்குப் பிடித்த கேடு. அனைத்தும் வீண். ஏகமாக விலை கொடுத்து வாங்கும் குறைந்த கொழுப்புச்சத்து கொண்ட பொருட்களுக்கும் இயற்கையான கொழுப்புச்சத்து கொண்ட பொருட்களுக்கும் வித்தியாசம் 1 அல்லது 2 கிராம் கொழுப்புச்சத்துதான். குறைந்த கொழுப்புச் சத்து என விற்கப்படும் ஐஸ்க்ரீம்களில் அதிக சர்க்கரையோ அல்லது செயற்கை இனிப்பூட்டிகளோ அதிகமிருக்கும். அதுபோல, குறைந்த கொழுப்புச் சத்து கொண்ட வறுவல்களில் உப்பு கூட இருக்கும். இதனையும், பெருமையாக, வறுக்கப்பாடாதது... பேக் (Bake) செய்யப்பட்டது என்பார்கள். எண்ணெயில் போட்டு வறுக்கப்பட்ட பொருளுக்கும், பேக் செய்யப்பட்ட பொருளுக்கும் மெல்லிய வித்தியாசமே. இவை மட்டுமல்ல... இதற்கும் மேல் மிக மோசமான, வருத்தமான உண்மை என்னவென்றால், கொழுப்பு குறைந்த, பேக் செய்யப்பட்டவைகள் (அனைத்தும் பதப்படுத்தப்பட்டவை) தான் மிக மோசமான கொழுப்புச்சத்தை (டிரான்ஸ்ஃபேட்)க் கொண்டுள்ளன. இத்தகைய கொழுப்புகள் தான் தமனிகளை, ரத்தக் குழாய்களை கடினப்படுத்துகின்றன, உடல் எடையை அதிகரிக்கின்றது, இதர பல உடல் ஆரோக்யக்

கேடுகளை (அளவுக்கு அதிகமாக பருமனாதலுடன், இன்சுலின் பிரச்சனை, இதயக் கோளாறு, ரத்த அழுத்தம், மூட்டு வலிகள் ஆகியவை) தோற்றுவிக்கின்றன.

உண்மை வாழ்க்கை உதாரணம் : கண்ணுக்குத் தெரிந்த மற்றும் தெரியாத கொழுப்பு

'நான் என்ன சாப்பிடுகிறேனோ அதில் ரொம்ப கவனமாக இருக்கிறேன். அப்படியிருந்தும் நான் ஏன் பருமனாகிறேன் என்று தெரியவில்லை. நான் ஒரு மார்வாடிக் குடும்பத்தில் திருமணம் செய்து கொண்டு போயிருக்கிறேன். மார்வாடிக் குடும்பம் எத்தகையது என்று உங்களுக்கு தெரிந்திருக்கும். (பொதுவாக மார்வாடி மருமகளைப்பற்றிச் சொல்கிறார், அவர்களுக்கு அனைத்திலும் நெய் வேண்டும். அவர்கள் நெய்யை குடிக்கக்கூடச் செய்வார்கள் (உண்மைதான் நானும் பார்த்திருக்கிறேன்)

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

நாங்கள் தனிக்குடித்தனம் செய்வதால், சமையலறை என் கையில் இருக்கிறது. நான் மகேஷுக்கு ரொட்டி (சப்பாத்தி)களில் நெய் தடவுவதில்லை, பருப்புக்கும் கிடையாது.. அவருக்கு மாலை வேளைகளில் நொறுக்குத் தீனி பிடிக்கும். ஆனால் நாங்கள் குறைந்த கொழுப்புச்சத்து கொண்ட பிஸ்கெட்களையும், வறுவல்களையும், இதர நொறுக்குகளையும் தான் சாப்பிடுகிறோம். இருப்பினும் இரண்டு பேருமே குண்டாகத் தானிருக்கிறோம் என்னசெய்வது)'

ராதிகா மிகவும் கடுமையான, கட்டாயமான உணவு முறைகளைக் கடைபிடிப்பவர். அவர் 21 நாட்களுக்கு 21 மேரி பிஸ்கெட்கள் என்ற முறையைப் பின்பற்றினார். பயங்கரமான விளைவு. 21 நாட்களுக்குள் 7 கிலோ எடை குறைந்தார். இந்த தடவை ராதிகாவுக்கு இதற்கான மனோதிடம் இல்லாமல் போனது. "நல்லவேளை உங்களுக்கு அந்த மனோதிடம் இல்லாமல் போனது" என்று நான் சந்தோஷப் பட்டேன்.

ராதிகா பலரைப்போல் "குறைந்த கொழுப்புச் சத்து" என்கிற மார்க்கெட்டிங் மாயவலையில் மாட்டிக் கொண்டிருந்தார். உண்மையில் குறைந்த கொழுப்பு என்பது கண்ணுக்குப் புலப்படாத கொழுப்புதான். இது போன்ற உணவுப் பொருட்களை நீங்கள் பார்த்தால் எண்ணெய் பசை கண்ணுக்குத் தெரிவதில்லை. அதனால் அவற்றில் கொழுப்பு இல்லை என்று நினைத்துவிடுகிறீர்கள். வீட்டில் நாம் தயாரிக்கும் பஜ்ஜி, பகோடாவிலோ அல்லது சப்பாத்தி, பூரியிலோ கண்ணுக்குத் தெரியும்படியாக அந்த உணவுகளிலும், இலுப்பச்சட்டியிலும் எண்ணெய் தெரியும். எனவே, ஐயோ நாம் எண்ணெய் பொருள் சாப்பிடுகிறோம். கொழுப்பு கூடிவிடப்போகிறது என்று பயப்படுகிறீர்கள். உண்மை என்னவென்றால், கண்களுக்குப் புலப்படாத எண்ணெய் உணவுப் பொருட்களில் முழுக்க முழுக்க கெட்ட கொழுப்பு-பதப்படுத்தப்பட்ட கொழுப்பு உள்ளது. இதுதான் இதயநோய், இன்சுலின் பிரச்சனை ஆகியவற்றிற்கு காரணமாகிறது. கண்களுக்கு எண்ணெய் பசை புலப்படவில்லை என்பதாலேயே சந்தை உணவுப் பொருட்களை அதிக அளவு சாப்பிட்டு விடுவதால் க்ளைசிமிக்லோடு அதிகமாகி உடல் பருமனாகிவிடுகிறது.

கொழுப்பை எவ்வாறு உட்கொள்ள வேண்டும்?

கொடிபோன்ற, பளபளப்பான, உடலுக்கும், ஆரோக்யமான இதயத்திற்கும், வழவழ தோலுக்கும், அடர்ந்த தலைமுடிக்கும்,

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

ஆசைப்பட்டால் ஒவ்வொரு வேளை உணவிலும் கொழுப்புச் சத்தை சேர்த்துக் கொள்ளவும். குறைந்த பட்சம் மூன்று வேளைகளில் கட்டாயம் இடம் பெற வேண்டும். எண்ணெயில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவை சாப்பிட்டால் மட்டும் போதாது. பாதாம், பிஸ்தா போன்றவைகளையும் சீஸ் அல்லது வேறு ஏதாவது பால் பொருட்களையும், உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவும். ஆரோக்கியமான கொழுப்பை தேவையான அளவு எடுத்துக் கொள்வது உடலை சக்தியுடன் இயக்கி, அதிகக் கொழுப்பு எரிக்கப்படவும் உதவுகிறது. கார்போஹைட் ரேடுகள் மற்றும் புரதத்துடன் சேர்த்து கொழுப்புச் சத்தும் எடுத்துக் கொள்ளப்படுவது, க்ளிசிமிக் அளவை குறைக்கிறது. எனவே இந்த நிலையில் ரத்தத்தில் சர்க்கரை நிதானமாகக் கலக்கப்படுகிறது. இது சிறந்த அளவில் கொழுப்பு எரிப்பிற்கும், நிதானமான ரத்த சர்க்கரை பராமரிப்பிற்கும், குறைந்த அளவு பசி ஏற்படுவதற்கும் நல்ல மனநிலைக்கும், கவர்ச்சிகரமான தோற்றத்திற்கும் வழிவகுக்கிறது.

பெரும்பாலான இந்தியக் குடும்பங்களைப் போலவே காய்கறிகள், சமையல் வகைகளைத் தயாரிப்பதற்கு, எண்ணெயைப் பயன்படுத்துங்கள். அதனைக் குறைக்கவோ தவிர்க்கவோ வேண்டாம். வெவ்வேறு எண்ணெய் பயன்படுத்தலாம். காலை சாப்பாட்டை கடலை எண்ணெய்யில் தயாரித்திருந்தால் இரவு சாப்பாட்டை சூரியகாந்தி அல்லது சோயா எண்ணெயில் தயாரிக்க முயற்சி செய்யுங்கள். நிலக்கடலை, சீஸ் போன்றவற்றை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இவைகளே கூட சிறிய உணவாக இருக்கலாம்.

நமது உணவில் கொழுப்புச் சத்தை சேர்ப்பது மனநிலை மாற்றங்களையும் மன அழுத்தத்தையும் வெகுவாக குறைக்கும். ஒமேகா 3 கிடைக்காத குழந்தைகளுக்கு எதையும் கற்றுக் கொள்வதில் குறைபாடுகள் ஏற்படலாம். உங்கள் சிநேகிதி 'அந்த' நாட்களில் வருத்தப்படுகிறார்களா? ஃபிளாக்ஸ் விதைகள் அல்லது மாதாந்திரத் தேவையான பாதாம் பிஸ்தாக்களை வாங்கிக் கொடுங்கள்.

எண்ணெயில் மூழ்கிய தயாரிப்பு

முழுவதுமாக எண்ணெயில் போட்டு தயாரிக்கப்படும் எண்ணெய் பலகாரங்களை சாப்பிடுவதைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஆனால் தவிர்த்துவிடாதீர்கள். வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட சூடான பஜ்ஜி, வடை, போண்டா, பக்கோடா

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

மற்றும் பூரிகளை சாப்பிடவும். எண்ணெய் பலகாரம்தான். ஆனால் வீட்டுத் தயாரிப்பு இது உடலுக்கு நல்லதுதான். எண்ணெய் மீண்டும் பயன்படுத்தப்படவில்லை (மீண்டும் உபயோகப்படுத்தப்படும் எண்ணெய் கொழுப்பைக் கெட்ட கொழுப்பாக்கி விடும்) முந்தைய தயாரிப்பில் போடப்படும் சோடா, உபரி உப்புக்கள் தவிர்க்கப்படும். (இவை இரண்டுமே வயிறு உப்பிசம் மற்றும் வாயுக் கோளாறை ஏற்படுத்தும்) எண்ணெயிலிருந்து எடுத்தவுடனேயே சூடாக சாப்பிட்டு விடவேண்டும். பெரும்பாலானோர் செய்வது போல் உறிஞ்சும் காகிதம் கொண்டு எண்ணெய் பொருட்களின் மீதுள்ள எண்ணெய் பசையை ஒற்றி எடுக்காதீர்கள். மாதம் ஒரு முறை 3-4 பூரிகளோ, 7-8 பக்கோடாக்களோ சாப்பிடுவதால் ஒன்றும் ஆகிவிடாது. உங்கள் உடம்பு இதனை ஏற்றுக் கொள்ளும். ஆனால் இதற்கு மாறாக அடிக்கடி எண்ணெய் பதார்த்தங்களை அதிகமான அளவு சாப்பிடுவது கூடவே கூடாது. (7-8 பக்கோடாக்கள், 3-4 பூரிகளுக்கு மேல்) அப்படித்தான் சாப்பிடப்போகிறீர்கள் என்றால் மேல் எண்ணெயை எடுத்தாலும் எந்தப் பிரயோஜனமும் இல்லை. எனவே மாதம் ஒருமுறை எண்ணெய் பலகாரம் என்பதை மட்டுமே பின்பற்றுங்கள்.

இத்தாலியர்களும் ஆலிவ் எண்ணெயும்

ஆலிவ் எண்ணெய், இந்திய சமையலறையின் பாரம்பர்ய எண்ணெய்களான நல்லெண்ணை (எள்), கடலை எண்ணை (வேர்க்கடலை) தேங்காய் எண்ணெய் (தேங்காய்) ஆகியவற்றின் இடங்களைப் பிடித்துக் கொண்டுவிட்டது. நமது தரையில் இத்தாலிய மார்பிள் போடப்படுகிறது. சமையலறை அமைப்பும் இத்தாலிய நாகரீகத்தில் அமைக்கப்படுகிறது. எண்ணெயும் இத்தாலிய ஆலிவ்.

பன்னாட்டு பதார்த்தங்களை அனுபவித்து மகிழ்கிறோம் என்ற வரையில் சரிதான். ஆனால், பல கலாச்சாரங்களை ஏற்றுக் கொள்கிறோம் பேர்வழி என்று நாம் நமது அடையாளங்களை முற்றிலும் தள்ளி வைத்துவிட்டு, இத்தாலியர்களாகவும் இன்னபிற நாட்டினராகவுமே ஆகிவிடக் கூடாது. ஆராய்ச்சிகள் ஆலிவ் எண்ணெய் இதயத்தைப் பாதுகாக்கிறது என்று சொன்னாலும் கூட அதற்காக ஒரேயடியாக நாம் துள்ளிக் குதிக்க வேண்டியதில்லை.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

முழுமையாக இதுபற்றிப் பார்ப்போமே.

கேரளாவிலுள்ள ஸ்ரீபத்மநாபஸ்வாமி ஆலயத்தில் மஹாவிஷ்ணு சயனித்திருக்கிறார். அந்த ஆலயத்தில் நீங்கள் எங்கு நின்று கொண்டு பார்த்தாலும், பத்மநாப சுவாமியை முழுமையாக தரிசிக்க முடியாது. (உண்மைத் தத்துவம்) பகுதி பகுதியாகத் தான் பார்க்க முடியும். அப்படித்தான் மாயை விளையாடும் இந்த உலகத்தில் முழுமையான உண்மையைப் பார்க்கவே முடிவதில்லை. முதலில் நாம் ஒன்றை நினைவிற் கொள்ள வேண்டும். மேற்குறிப்பிட்ட இந்த ஆராய்ச்சிகளெல்லாம் இத்தாலிய அம்சங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டவை. இத்தாலியர்களின் இதயத்திற்கு ஆலிவ் எண்ணெய் மட்டுமே காரணமல்ல. மற்றவைகளும் உள்ளன. அவர்களுடைய சாப்பாட்டில் பழங்களும் நார்சத்து மிகுந்த பச்சை காய்கறிகளும் அதிகம் பங்குவகிக்கின்றன. அவர்கள் வீட்டுச் சாப்பாட்டிற்கு மிகவும் பழக்கப்பட்டவர்கள். (அம்மாக்கள் குழந்தைகளின் மீது ஆதிக்கம் செலுத்துவதோடு, சாப்பாட்டு மேஜையையும் தன் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்கிறாள்) அவற்றையும் விட சிறப்பம்சம் என்னவென்றால் எதையும் சுலபமாக எடுத்துக் கொண்டு, வாழ்க்கையை அதன் போக்குப்படி நடத்திச் செல்வதுதான். நான் எப்போதும் சொல்வதைப் போல, இதயம் சிறப்பாக வேலை செய்யும், உடல் ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பதற்கும் அமைதியான மனநிலை மிக முக்கியமானது.

இந்தியாவில் நாம் காலை 9 மணியிலிருந்து இரவு 9 மணிவரை பணிகளில் மூழ்கிக் கிடக்கிறோம். நமக்கு உடற்பயிற்சி செய்யவும், நடைபயிற்சி செய்வதற்கும் நேரமிருப்பதில்லை. கிடைக்கும் நேரமும் போதுமானதாக இல்லை. அதிக மக்கள் கூட்டம் நிறைந்த பகுதிகளில் நடைப்பயிற்சி வேண்டாம். மாசுக்கட்டுப்பாடற்ற பகுதிகளில் வசிக்கிறோம். மிக அதிக அளவில் பதப்படுத்தப்பட்ட, முன் தயார் செய்த உணவுப்பொருட்களை சாப்பிடுகிறோம். இந்நிலையில் ஆலிவ் எண்ணெய் மட்டும் நம் இதயத்தைக் காப்பாற்றிவிடுமா? கண்டிப்பாக இல்லை. நமது வாழ்க்கை முறை முற்றிலும் மாறானது. நாம் இத்தாலியர்களுடன் போட்டி போட வேண்டுமென்றால், முழுமையாகப் போட்டியிட வேண்டும். நமக்குச் சுலபமாக இருப்பதை மட்டும் பின்பற்றக் கூடாது. (உண்மையில், நம் இருவருக்கும் பொதுவான சில விஷயங்கள் இருக்கின்றன. நாம் இருவருமே அம்மாவின் பிள்ளைகள்தான், அதிக சொந்தம் கொண்டாடும் மாமியார்களின் பிள்ளைகளும்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

தான். ஆனால் இவை இரண்டுமே இதயத்திற்கு ஆரோக்யமானவை)

நமது சாப்பாட்டில் இன்றியமையாதது கொழுப்புச்சத்து

'ஸ்பிட்டி' என்று கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்களா? இந்தியாவில் தான் இருக்கிறது. ஹிமாசல பிரதேசத்தில் லடாக் மற்றும் திபேத் பகுதிகளுக்கிடையே உறைந்து கிடக்கும் பனிப்பிரதேசம். அங்கே போவது நூறு ஆண்டு காலத்திற்கு பின்னே போவது போலத்தான். இந்த பகுதி முழுவதும் புத்த மதத்தினர் தான். நல்ல வேளையாக வெளி உலக 'வளர்ச்சிகள்' எதுவும் இதனை பாதிக்காமலிருப்பதற்கு நன்றி சொல்லத்தான் வேண்டும். நான் ஓவராகச் சொல்வதாக நினைத்து விடாதீர்கள். நல்ல சாலைகள், தொடர்புகள், பள்ளிக் கூடங்கள், எல்லா கிராமங்களிலும் மின்சார வசதி எல்லாம் இருக்கின்றன. எனவே, மிகச் சிறிய கிராமங்களில் ஒன்றிரண்டு வீடுகள் மட்டுமே இருக்கிறதென்றால்தான் என்ன?

ஸ்பிட்டி பகுதி மக்களின் உணவு முறையில் அவர்களால் 'ஜோன்' என்றழைக்கப்படும் நார்ச்சத்து மிகுந்ததும் கிளைசிமிக் லோடு (GL) குறைந்த மாவுச் சத்தும் கொண்ட பார்லியின் ஆதிக்கம் நிறைந்துள்ளது. புரதம், அதிமுக்கிய வைட்டமின்கள், இரும்புச் சத்து மற்றும் கால்சியம் மிகுந்தது. இதற்கும் கூடுதலாக அவர்கள் உணவு முறையில் நெய், பால், சீஸ், ஆகியவை அவரவர்கள் வீட்டிலேயே வளர்க்கப்படுகின்ற ஆடு மாடுகளிலிருந்தே பெறப்படுபவையாக உள்ளன. ஆடு மாடுகள் அவர்களுடைய குடும்பத்தினர் போலத்தான். அவைகளும் குடும்பத்தினருடன் சேர்ந்து வாழ்ந்து -35டிகிரி செல்சியஸ் உறைபனிகாலத்தில் தங்களது உடல் வெப்பத்தைத் தருகின்றன. மிகவும் அன்புடனும் அக்கறையுடனும், சுதந்திரமாகப் புல் வெளிகளில் சுற்றித் திரிந்து (உயர்வகை புற்கள்!) வளர்க்கப்படுவதால் அவைகளின் ஆரோக்யம் சிறப்பாகப் பேணப்பட்டு அவற்றிலிருந்து பெறப்படும் பாலின் தரமும் உயர்ந்ததாக உள்ளது. இந்த பாலிலிருந்து பெறப்படும் பால்பொருட்கள், மிக அதிக சக்தியும் திறனும் கொண்டவையாக உள்ளன. ஸ்பிட்டியில் தயாரிக்கப்படும் அனைத்து உணவுப் பொருட்களிலும் நெய் அபரிமிதமாக... சில சமயங்களில் கிண்ணங்கள் வழிய வழியக் கூட இருக்கும். கடுமையான சீதோஷ்ண நிலை, முரட்டு

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

வாழ்க்கை சூழலில் உள்ள இவர்களுக்கு இந்த நெய் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியாகவும், ஜீரணத்திற்கு உதவக் கூடியதாகவும், கிருமி நாசினியாகவும், மெல்லிய சவ்வு-குருத்தெலும்பு மற்றும் மூட்டுப்பசை போலவும் செயல் படுவதோடு, சூரிய வெப்பத்தால் பொதுவாக பாதிக்கப்படும் உடம்பு மற்றும் இதயத்தை பாதுகாப்பதாகவும் உள்ளது.

கடவுளுக்கும் கூட நெய் படைக்கப்படுவதால், ஒரு மனிதனை ஆன்மீகத்தால் கட்டிப் போடவும் உதவுகிற வியாபார மூளை கொண்டவர்களும், வறண்ட, வெப்பம் கூடிய பகுதியான ராஜஸ்தானைச் சேர்ந்த மார்வாடிகளுக்கும், வறண்ட, குளிர்பிரதேசமான, கடும் சீதோஷ்ணநிலை கொண்ட ஸ்பிட்டி மனிதர்களுக்கும் நெய் மிகப்பெரிய வரப்பிரசாதமாகவே உள்ளது. (பெரும்பாலான ஸ்பிட்டி மக்கள் கடல் மட்டத்திலிருந்து 4000 மீட்டர்களுக்கும் மேலான உயரத்திலேயே வசிக்கிறார்கள்.)

எனவே... எந்தவிதக் குற்ற உணர்சியும் இல்லாமல் தினந்தோறும் ஒரு ஸ்பூன் நெய்யாவது கண்டிப்பாகச் சாப்பிடுங்கள். நெய் உங்களை ஆசிர்வதிக்கவே செய்யும்.

மார்வாடிகள்

நமது மூளையின் 60%ற்கும் மேற்பட்ட பகுதி கொழுப்பால் ஆனதுதான். 'கொழுப்பு ஜாஸ்தி' என்று நாம் திட்டுவது போல் சொல்கின்ற சொல் அதிபுத்திசாலி என்றுதான் பொருள்படும்! ஒமேகா-3 கொழுப்பு அமிலம் மிகுந்துள்ள ஃபிளாக்ஸ் விதைகள், பீன்ஸ், பால் பொருட்கள்-நெய் உள்பட, காய்கறிகள், பாதாம், பிஸ்தா போன்றவைகள், மீன் ஆகியவற்றை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது... பாரம்பர்ய புத்திசாலித்தனம் மேம்படைய உதவும் மார்வாடிகள் கூர்மையான புத்திசாலித்தனத்திற்குப் புகழ் பெற்றவர்கள். அவர்களின் வியாபார புத்தி பலருக்குப் பொறாமைபடச் செய்யக்கூடியது. எல்லாத் துறைகளிலுமே அவர்கள் சிறந்து விளங்குவதைக் காணலாம். ஐ.ஐ.டியில், ஐ.ஐ.எம்-ல், இயக்குனர்களாக, விஞ்ஞானிகளாக, கணக்கு வழக்குகளில் புலிகளாக எல்லாவற்றையும்விட சிறந்த தொழிலதிபர்களாக அவர்கள் விளங்குகிறார்கள். அவர்கள் சாப்பிடுவதை கவனியுங்கள். நெய் சேர்க்கப்பட்ட தரமான சாப்பாடுதான். அவர்களுடைய புத்தி கூர்மைக்கும், அவர்கள் சாப்பிடும் கொழுப்புச் சத்திற்கும்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

தொடர்பிருக்கிறதா?

நமது மூளை கொழுப்பு அமிலங்களாலானது. மார்வாடிகள், அனைத்து இந்திய பிரிவினர்களையும்விட மிக அதிக அளவில் நெய்யை உட்கொள்பவர்களாக இருக்கிறார்கள். (அவர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் உடல் பருமனாக இருப்பது வேறுவிஷயம். இது எதனால் என்றால் அவர்கள் உட்கொள்ளும் கொழுப்புச் சத்துக்கேற்ற அளவு உடல் பயிற்சியோ உடல் உழைப்போ இல்லாததுதான் காரணம்) எனவே இத்தகைய கொழுப்புச்சத்தை உங்கள் சாப்பாட்டிலிருந்து விலக்கிவிடாதீர்கள். மாறாக அதனை உட்கொண்டு அதற்கேற்ற உடல் பயிற்சியோ உழைப்பையோ செய்யுங்கள்.

சமையற்கருவிகளும் பாத்திரங்களும்

'உருளி, இலுப்பச்சட்டி ஆகியவற்றைத் தூக்கிப்போடு?' வேண்டாம்... தூக்கிப் போடவேண்டாம். தயவுசெய்து அவற்றை உங்கள் சமையலறையிலேயே வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இரும்பு உருளி, இலுப்பச்சட்டி ஆகியவற்றில் சமைப்பது... உணவில் இரும்புச்சத்து சேருவதற்கான சிறந்த உபாயம் மட்டுமல்லாது மிக பாதுகாப்பான உலோகம் இரும்பு. அவ்வாறே எவர்சில்வரும், கண்ணாடியும். அலுமினியத்தில் சமைப்பது மிகவும் கேடானது... அலுமினியம் உடலில் சேர்ந்துவிட்டால் ஜீரணத்திற்கான சுரப்பிகளை செயலிழக்கச் செய்து, குடல் அரிப்பை ஏற்படுத்தும். மிக அதிகமாக சேர்ந்து விட்டால் அல்ஜைமர் எனப்படும் ஞாபகமறதி நோய் ஏற்படக்கூடும். எனவே இரும்பு உருளி, இலுப்பச்சட்டி, தோசைக்கல் அனைத்தையும் சமையலறைக்கு மீண்டும் கொண்டு வந்து விடுங்கள். (சப்பாத்தி, பரோட்டா, தோசை, காய்கறிகள் ஆகியவற்றில் எண்ணெயோ, நெய்யோ சேர்த்து தயாரிப்பது உணவுக்கு அதிக ஊட்டச்சத்தைக் கொடுப்பதுடன் 'க்ளைசிமிக் லோடு'-ஐ அதிகரிக்கச் செய்கிறது. எனவே எண்ணெய்-நெய்யில்லாமல் சமைப்பதை பெருமையாக நினைக்காதீர்கள்.)

மற்றுமொரு குறிப்பு : எத்தனை பேருக்கு உணவு தயாரிக்கிறீர்களோ அதற்கேற்ற அளவிலான பாத்திரங்களை உபயோகப்படுத்துங்கள். என்னதான் உயர்ரக உடையாயினும் அளவு அதிகமான உடை எவ்வாறு பொருந்தாதோ அப்படித்தான்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

அளவுக் கதிகமான பாத்திரத்தில் மிகக் குறைந்த அளவு சமைப்பதும். இது எரிபொருளை மிச்சப்படுத்தும் (சி.எஃப்.எல் பல்புகளுக்கு மட்டும் மாறிப் பயனில்லை) என்பதுடன், அதிகபட்சமாக எரிக்கப்படுவதால் சத்துக்குறைவு ஏற்படுவதையும் தடுக்கும்.

சாப்பிடக் கூடாத கொழுப்புகள் (பதப்படுத்தப் பட்டவை)	சாப்பிட்டுத்தான் ஆக வேண்டுமென்றால் கவனிக்கப்பட வேண்டியவை
1. சிவப்பு மற்றும் பதப் படுத்தப்பட்ட இறைச்சி யிலிருந்து பெறப்படும் கொழுப்பு	முதல் உணவாகவோ, அல்லது கடுமையான வேலை/உடற் பயிற்சிக்குப் பிறகோ சாப்பிடலாம். நான்கு அடிப்படை விதிகளை கடைப்பிடித்தால் (அடுத்த அத்தியாயம் பார்க்க) வாரம் ஒரு முறை சாப்பிடலாம். இத்தகைய கெட்ட கொழுப்பை ஒருபோதும் சாதம், பிரியாணி, இறைச்சி ஆகியவற்றுடன் சேர்த்து சாப்பிடக் கூடாது. பிரியாணிப் பிரியர்கள் ஈத் பண்டிகை வரை காத்திருக்கவும்.
2. எண்ணெய் பலகாரங் களிலுள்ள கொழுப்பு (பக்கோடா, சமோசா, புஜியா, இத்யாதிகள்)	காலை உணவாக… முதலில் சாப்பிடலாம். உணவை பாதியாக்கி, அதனுடன் இவற்றைச் சாப்பிடலாம். அல்லது மதிய வேளையில் இவற்றையே சாப்பாடாகக் கொள்ளலாம். ஆனால் ஒன்றே ஒன்றுதான். இத்துடன் கூட இனிப்பு எதுவும் சாப்பிடக் கூடாது வாரம் ஒருமுறை இவற்றைச் சாப்பிடலாம். அதற்கு வாரத்திற்கு 3 மணி நேரமாவது உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும். ஒருமுறை பயன் படுத்திய எண்ணெயை மீண்டும் பயன்படுத்தக் கூடாது. இது போன்ற எண்ணெய் பதார்த்தங் களை பெரிய விருந்துகளில் தவிர்த்து விடுங்கள். ஏனென்றால் இவைகள் எப்போதும் இரு முறை வறுக்கப்படுகின்றன.
3. இனிப்புகள் குறிப்பாக பாதாம், பிஸ்தா, முந்திரி பருப்பு ஆகியவற்றால் தயாரிக்கப்பட்டது.	இதையே சாப்பாடாக (அதாவது உணவுடன் இல்லாமல்) சாப்பிடலாம். மதிய சாப் பாட்டிற்கு 1 1/2 மணி நேரம் கழித்துச் சாப்பிடுங்கள். முதல் காலை உணவாகக் கொள்ளலாம். கண்டிப்பாக உணவுடன் கூடாது.
4. பிஸ்கெட்டுகள்	மலை ஏற்றம் போன்ற கடின உடற்பயிற்சிக்குப் பிறகு, அல்லது நீண்ட நடைபயிற்சிக்குப் பிறகு, 2-3 மணிநேரம் கடை கண்ணிகளுக்குச் சென்று வந்த பிறகு சாப்பிடவும். தினப்படி வாழ்க்கையில் வாரம்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

	ஒரு முறை சாப்பிடவும்
5. கேக்குகள்	சாக்லேட், கேக்குகளைத் தவிர்க்க முடியாதவராக இருந்தால் காலை வேளையில் முதல் ஆகாரமாகச் சாப்பிடவும். சத்தான உங்கள் தினப்படி சாப்பாட்டைத் தவிர்த்து விட்டு இதனைச் சாப்பிடாதீர்கள். சாப்பாட்டுடன் சேர்த்து வேண்டு மானால் சாப்பிடவும். மாதத்திற்கு ஒரு முறை இரு முறைக்கு மேல் வேண்டாம்.
6. பீட்சா	ஒரே ஒரு துண்டு (துரித உணவக பீட்சா) சாப்பாடாகவே... சாப் பாட்டிற்குப் பதிலாக. மிக நீண்ட அலுப்புத்தட்டும் அலுவலக சந்திப்புகளுக்குப் பிறகு

நாள் முழுவதும் சாப்பிடக் கூடியதும், கொழுப்பு எரிப்புக்கு உதவுவதும் நிதானமாக இரத்த சர்க்கரையை வெளிப்படுத்து வதற்குமான நல்ல கொழுப்பு உணவுகள்.	உடற்பயிற்சி அல்லது கடினமான செயல்களுக்குப் பிறகு சாப்பிட வேண்டிய கொழுப்புப் பொருட்கள்.
கொழுப்புச் சத்து நிறைந்த பாதாம், பிஸ்தா, முந்திரி, வால்நெட் போன்றவை, அவகேடோ, ஆலிவ்கள், சீஸ், பனீர், நெய், தயிர் போன்ற அனைத்து பால் பொருட்களும் பாலும், சமையலுக்குப் பயன் படுத்தும் எண்ணெய்கள், ஆலிவிதை, தேங்காய், மீன்கள்	கொழுப்புப் பிரச்சனையோ, உடல் எடையைக் குறைக்க வேண்டும் என்கிற தீர்மானங்கள் இருந்தால், அப்போது நீங்கள் கொழுப்பு அமிலம் நிறைந்த ஆலிவிதைகளையோ ஒமேகா-3 சத்தைத் தரக்கூடிய உபரிப் பொருட்களையோ சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
அவற்றை எப்படிச் சாப்பிடுவது	எப்படிச் சாப்பிடுவது
எண்ணெய்களை தாளிப் பதற்கும், மற்றவைகளைச் சாப்பாட்டுக்கு பதிலாகவே சாப்பிடலாம். சரியான அளவுகளில் சாப்பிடுகிறீர்ளா என்று கவனிக்கவும். சொல்லப் பட்டவைகளில் 2 அல்லது 3 பொருட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட வேண்டும். சாப்பிட்ட பிறகு சோர்வாகவோ, காபி குடிக்க வேண்டும் அல்லது சர்க்கரையை வாயில் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும் என்று நினைத்தால், நல்ல கொழுப்பு அமில சத்து கொண்ட ஒமேகா-3 நிறைந்த, ஆலி விதைகளையோ, மீன் எண்ணெயையோ சாப்பிடலாம்.	உடற்பயிற்சி, அல்லது கடின உழைப்பிற்கு 10 நிமிடங் களுக்குப் பிறகு சாப்பிடவும்.

வைட்டமின்கள், தாதுப்பொருட்கள் பற்றிய

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

அனைத்தும்

அனைத்து வைட்டமின்கள், தாதுப் பொருட்கள் அனைத்தும் நமது உடலுக்கு மிகவும் இன்றியமையாதவை. அவை கிரியா ஊக்கிகளாகவும், ஜீரண நீர் சுரப்பிகளுக்குத் துணையாகவும், (சுரப்பிகளுக்கு உதவுவது) துணை அம்சங்களாகவும் (இரசாயன, மற்றும் ஜீவத்துவ விளைவுகளுக்கு) செயல்படுகின்றன. இவை நமது உடலுக்கு சக்தியையோ, கலோரிகளையோ தந்து விடுவதில்லையென்றாலும், அவை நமது ஆரோக்யத்திற்குச் சிறப்பாகச் செயல்படுவதற்கு இவை மிக முக்கியமானவைகள்.

மிக அதிக அளவில் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுப் பொருட்களை சாப்பிடுவது, களைப்பு, இதர வாழ்க்கை முறைகளான சிகரெட் குடித்தல், இரவு வெகுநேரம் கண்விழித்திருப்பது, எதுவும் செய்யாமல் சும்மாவே இருப்பது ஆகியவை வைட்டமின்கள் மற்றும் மினரல்களின் தேவையை அதிகரிப்பதோடு, அவற்றை உடல் ஏற்றுக் கொள்ளும் திறமையை வெகுவாகக் குறைத்துவிடுகிறது. இவைகளில் எந்த ஊட்டச்சத்துமே தனியாக இயங்கிவிட முடியாது. கால்சியம் சத்து அதன் பணியைச் செய்வதற்கு 24 இதர ஊட்டச் சத்துகள் உடனிருக்கவேண்டும். அதுவும் தேவைப்பட்ட அளவில், தேவைப்பட்ட நேரத்தில். இரும்புச்சத்து, இரத்த அணுக்களை உற்பத்தி செய்வதற்கு அதற்குப் புரதமும் வைட்டமின்கள் 'B' மற்றும் 'C' அவசியம் வேண்டும். உங்களுக்குத் தேவையான முழுமையான உணவு, தொடர்ந்த உடற்பயிற்சி, அமைதியான மனநிலை ஆகியவைகள் வைட்டமின்கள் மற்றும் மினரல்கள் நன்றாகப் பணியாற்றுவதற்கு அவசியமாகின்றன.

லல்லுபிரசாத் யாதவ், இந்தியாவின் மிக மோசமாக வெறுக்கப்பட்டவரும், விரும்பப்பட்டவருமானவர். சமீபத்தில், 'ஹிந்துஸ்தான் டைம்ஸ்' கூட்டத்தில் சொன்னதாவது : "கூட்டுறவுகளின் காலம் இது" என்றார். நமது உடலில் ஊட்டச்சத்துக்கள் எவ்வாறு செயல்படுகின்றன என்பது பற்றி அவர் விவரித்தது போலவே இருந்தது அவருடைய அரசியல் பார்வை. ஒரே ஒரு கட்சியோ, அல்லது ஒரே ஒரு வைட்டமின்களோ, மினரலோ, புரதம், கொழுப்பு, கார்போஹைடிரேட்டோ ஆட்சி செய்வது என்ற காலகட்டம் கடந்து போய்விட்டது. எப்படி இந்தியா, மத்தியில் ஒரு பெரிய கட்சி ஆட்சியமைக்க வேண்டுமென்றாலும், பல சிறு கட்சிகளின் ஆதரவு அவசியம் என்பதைப் புரிந்து கொண்டுள்ளதோ, அப்படித்தான் நமது

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

உடல் ஆரோக்கியமும் தனிக் கட்சிகளான புரதம், கார்போஹைடிரேட், நல்ல கொழுப்புச் சத்து ஆகியவற்றைச் சார்ந்திருக்கிறது. நமது அன்றாட உணவில் இவையனைத்துமே போதுமான அளவு பங்கேற்க வேண்டும். ஏனென்றால் இவை ஒவ்வொன்றுக்கும் அதனதன் குறிப்பிட்ட கடமைகள் இருக்கின்றன. அவை முழுமையாகச் செயல்படுத்தப்பட்டால்தான் நாம் நிலையான அரசாங்கம் போல நிலையான உடல் ஆரோக்கியத்தை அனுபவிக்க முடியும்.

வைட்டமின்-ஏ

முழுமையான அல்லது குறைந்த கொழுப்புச் சத்து கொண்ட பால், அடர் பச்சை இலை காய்கறிகள், அனைத்து வகையான ஆரஞ்சுகள், மஞ்சள் காய்கறிகள் மற்றும் கல்லீரல், சிறுநீரகம் ஆகியவற்றில் நிறைந்துள்ளது. தாவரங்களில் கிடைக்கக்கூடிய வைட்டமின் Aக்கள் காரடீன்கள் என்றழைக்கப்படுகின்றன.

இவை நமக்கு அவசியம் ஏனென்றால், நமது நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கு உதவுகின்றன, கண்பார்வை, உடல் வளர்ச்சி ஆகியவற்றிற்கும் மிக அவசியம் என்பதுடன், இந்த வகை வைட்டமின்களில் திசுக்கள் கட்டுப்படுத்துகின்ற ஆன்ட்டி ஆக்ஸிடெண்ட்கள் உள்ளன.

பயணங்களின் போதோ, மிகவும் அயர்ச்சியுடன் காணப்பட்டாலோ, இதனை எடுத்துக் கொள்வது நல்லது. கடுமையான உணவுக் கட்டுப்பாட்டிற்குப் பிறகும், அதிக அளவு உடற் பயிற்சி/உழைப்பிற்குப் பிறகும் நீண்ட நாட்கள் உடல் சோர்வுற்று போவதற்குக் காரணம் உடலில் வைட்டமின் ஏ குறைவாவதும், இல்லாமல் போவதும்தான். இந்நிலையில் உபரியாக இந்த வைட்டமின் தேவைப்படுகிறது. எனவே கரோட்டீன் அதிகமுள்ள உணவுப்பொருட்களை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதற்கு பச்சை, மஞ்சள், சிவப்பு காய்கறிகளை சாப்பாட்டுத் தட்டில் கொண்டுவர வேண்டும். வைட்டமின் ஏ சத்தினை நீண்ட விமான, ரயில் பயணங்களுக்குப் பிறகோ, மிகவும் களைப்புடன் இருக்கும்போதோ உட்கொள்ள வேண்டும். காரட்டீன்கள் பருக்களை சமாளிப்பதற்கும், புற்றுநோய் தடுப்பிற்கும், ஆரோக்யமான கருப்பை பாதுகாப்பிற்கும் உதவுவதோடு, பெண் உறுப்பு நோய் தாக்கங்களையும் தடுக்க உதவுகிறது.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

வைட்டமின் டி

நமது உடலிலேயே, சூரிய வெளிச்சம் படும் போது தயாரிக்கப்படுகிறது. இது சூரிய வெளிச்ச சத்து ஆகும். இதனை பெறுவதற்கு, நமது உடலை சூரிய ஒளிக்கு தரவேண்டும். இதற்கான சிறந்த வேளை சூர்யோதயம். (இந்த சமயத்தில் சூரியனின் வெப்பம் நமது உடலை கடுமையாகத் தாக்காமல் இதமாக சுகமாக உணரவைக்கும்) குளிர்காலங்களில், வட இந்தியர்கள் இதற்கெனவே 'தூப் சேக்னா' அல்லது சூரியக் குளியல் என்கிற ஒரு சுவாரசியமான நிகழ்வை செய்கிறார்கள். வைட்டமின் டி கிடைப்பதற்கு சுலபமான வழி என்பதோடு, குளிர்காலத்தில் சிறிது இதமான வெப்பமும் கிடைத்துவிடும். இது தவிர இந்த சத்தினை நாம் மீன் மற்றும் முட்டையின் மஞ்சள் கருவிலிருந்தும் பெறலாம். தாவரங்களில் இந்த சத்து அவ்வளவாக கிடைப்பதில்லை என்றாலும், கீரை வகைகளைச் சேர்த்துக் கொள்வது சிறந்தது.

இது, கால்சியம் சத்து உறிஞ்சப்படுவதற்கு உதவுகிறது. கால்கள் வளைவது, முதுகுத்தண்டு வளைவது, எலும்பின் அடர்த்தி குறைவது, மூட்டுவலிகள் ஆகியவை வைட்டமின் டியின் குறைவினால்தான். முதியோர்கள் மருத்துவமனை நோயாளிகள் சூரிய வெப்பத்தில், தங்களை வெளிப்படுத்திக் கொள்ளாததால் இந்த சத்து குறைவாக காணப்படுகிறார்கள். சூரிய வெப்பம் காணப்படாத இடங்களில் மார்பகப் புற்றுநோய் மற்றும் குடல் புற்று நோய் மிகவும் பொதுவாகக் காணப்படுகின்றன. வைட்டமின் டி யின் சேர்க்கை இவற்றைத் தவிர்க்க உதவுகிறது.

வைட்டமின் ஈ

பலவகைகளிலும் பதப்படுத்தப்படாத தாவர எண்ணெய் களான, சோளம், சோயா, சூரியகாந்தி, எள், நிலக்கடலை எண்ணெய்கள், முழு தானியங்கள் மற்றும் கொட்டை வகைகள் ஆகியவற்றில் காணப்படும். பதப்படுத்துதலும், கூடுதலாக நெருப்பில் சமைத்தலும், வைட்டமின் ஈ சத்தை பாதித்துவிடும். முழு கோதுமையிலிருந்து மைதா தயாரிக்கப்படும்போதும், உருத்தெரியாமல் காய்கறிகளை கூழ்போல் (பாவ் பாஜி போல்) ஆக்கும்போதும் வைட்டமின் ஈ சிதைக்கப்பட்டுவிடுகிறது. சுவைமிகுந்த தோட்டக் கீரைகள், பச்சை இலை காய்கறிகள், தக்காளி, பெர்ரி பழங்களில் இந்த சத்து

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

நிறைந்துள்ளது.

நமது இதயத்தைப் பாதுகாப்பதற்கும், தோலின் தன்மையைக் காப்பதற்கும், இளமையாக வைப்பதற்கும், நரம்பு மற்றும் தசைகளைப் பலவீனமாவதிலிருந்து தடுப்பதற்கும் இந்தச் சத்து நமக்கு மிகவும் தேவைப் படுகிறது.

நிறைய எண்ணெய்ப்பொருட்களோ, கேக் வகை களோ அல்லது கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளையோ சாப்பிட்டு விட்டீர்களானால், ஈ சத்துமிகுந்த பொருட்களையோ அல்லது ஈ வைட்டமின்களை சாப்பிடவும். கொழுப்பு உங்கள் உடலில் 'ஆக்ஸி டேஷன்' எனும் முறையில் தூள் தூளாக்கப்பட்டுவிடுகிறது. வைட்டமின் ஈ சத்து இந்த கொழுப்புகள் விஷமாக மாறி உடலில் தங்கிவிடுவதைத் தடுக்கிறது. எனவே பஜ்ஜி, பக்கோடா, எண்ணெய் பட்சணங்கள் சாப்பிட்டால், வைட்டமின் ஈ சாப்பிட மறந்து விடக்கூடாது. அதிக உடல் உழைப்பு/ பயிற்சி, வெயிலில் வாடுதல், வைரஸ் தொற்று நோய் பாதிப்பு, சர்க்கரை நோய் ஆகியவை வைட்டமின் ஈயின் தேவையை அதிகரிக்கின்றது.

வைட்டமின் கே

பச்சை இலைக் காய்கறிகள், பச்சைப் பட்டாணி, பச்சைத் தேயிலை, ஓட்ஸ், முழு தானியங்களில் காணப்படுகிறது. ரொம்பவும் கவனிக்கப்படாத வைட்டமின் இது. ஏனென்றால் இதன் பற்றாக்குறை வெகு அரிதே.

ரத்தம் உறைவதற்குத் தேவைப்படும் அதிமுக்கியமான சத்து இது. உயிர் காக்கும் சத்து. சமீபத்திய ஆராய்ச்சிகள், எலும்புத் தேய்மானத்தை தவிர்ப்பதற்கும், முன்கூட்டியே பாதுகாப்பதற்கும், வலுவான எலும்பை உருவாக்குவதற்கும் மிக அவசியம். பெரும்பாலும் பெண்கள்தான் இத்தகைய நோய்களில் பாதிக்கப்படுவதால்; பெண்களுக்கு மிக அவசியமான வைட்டமின் இது. மாதவிடாய் காலங்களில் ஏராளமான ரத்தப்போக்கு பிரச்சனையால் பாதிக்கப்படுபவர்கள், இந்த வைட்டமின் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். அதிக ரத்தப்போக்கு இந்த வைட்டமின் குறைவினால் ஏற்படுவதே. எனவே வைட்டமின் கே நிறைந்த உணவுப்பொருட்களையோ அல்லது வைட்டமின் கே மாத்திரைகளையோ சாப்பிட வேண்டும்.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

வைட்டமின் சி

அனைத்து காய்கறிகள், பழங்களில் இருக்கக்கூடியது. பெரும்பாலான விலங்குகள், வைட்டமின் சி யைத் தானே உற்பத்தி செய்து கொள்கின்றன. மனித உடலுக்கு அந்த ஆற்றல் இல்லை. நல்ல செய்தி என்னவென்றால், நாம் சாப்பிடும் பெரும்பாலான பொருட்களில் வைட்டமின் சி சத்து உள்ளது. வைட்டமின் பியும் சியும் தண்ணீரில் கரையக் கூடியவை. (எனவே நமது உடல் வறண்டு, நீரற்றுப் போகும் போது, இந்த சத்து மிகவும் பாதிக்கப்பட்டுவிடுகிறது) எனவே, தினம் இந்த சத்து நமது உடலுக்கு தேவைப்படுகிறது. பழங்கள் காய்கறிகளை நறுக்குவதாலேயே இந்த சத்து குறைந்து விடுகிறது. மேலும் இவற்றை குளிர் சாதனப் பெட்டியில் பாதுகாத்து வைப்பதும் 'சி' சத்தைப் பாதித்து விடுகிறது. பழங்களையும், காய்கறிகளையும் வெட்டி நீண்டநேரம் வைப்பதாலேயே, 90% சி சத்து போய்விடுகிறது.

நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை, கொலாஜென் ஹார்மோன்கள் உற்பத்திக்கும், நுரையீரல் இயக்கத்திற்கும், மூச்சுக் காற்று மண்டல இயக்கத்திற்கும் அதி அவசியமான ஒன்றாகவும், மிகவும் சக்திவாய்ந்த ஆன்டி ஆக்ஸிடெண்ட் ஆக இருப்பதாலும், வைட்டமின் சி சத்து நமக்கு மிகவும் அவசியமாகிறது. இந்தச் சத்து இதயப்பாதுகாப்பிற்கும், வைட்டமின் ஈ க்கு ஆதரவாகவும் விந்தணுக்களை பாதுகாக்கவும் உதவுகிறது.

இதனை தினப்படியே முறையாகச் சாப்பிடுதல் நல்லது. அதுவும் நீங்கள் தொடர்ந்து புகைபிடிப் பவராகவோ... அல்லது அத்தகையவருடன் நெருங்கிப் பழகுபவராகவோ, கடுமையான சமூகத் தொடர்பு கொண்டவர்களாகவோ, மிகவும் களைப்படையக் கூடிய பணிகளில் ஈடுபடக்கூடியவராகவோ இருந்தால், அவசியம் சாப்பிட வேண்டும்.

வைட்டமின் பி

பல வைட்டமின்கள் சேர்ந்த கலவை இது. தைமின் (B1), ரிபோஃபிளேவின் (B2), நியாசின் (B3), பான்டோத்னிக் அமிலம் (B5), பைரிடாக்ஸின் (B6), பயோடின் (B7), ஃபோலிக் அமிலம் (B9), கோபாலமின் (B12), இவை அனைத்தும் சேர்ந்த ஒன்றையே நாம்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

வைட்டமின் பி அல்லது பி காம்ப்ளெக்ஸ் என்கிறோம்.

பழங்கள், காய்கறிகள், முழு தானியங்கள், கொட்டைகள், முட்டை, மீன், சீஸ் போன்றவற்றில் காணப்படுகிறது. இவற்றுள் B12 என்பது, பெரும்பாலும் அசைவ உணவுப் பொருட்களில் காணப்படுவதால், சைவ உணவுக்காரர்கள் இதனைத்தங்கள் உணவில் கூடுதல் பொருளாக கட்டாயம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். தயிர் மற்றும் சீஸ் (பாலாடைக்கட்டி) ஆகியவற்றில் B12 நிறைய கிடைக்கிறது. (பாலைத் திரியவைப்பதாலும், உறையவைப்பதாலும், பாலைக் காய்ச்சி அதன் மேல்படியும் ஆடையை சேகரித்து உருவாக்குவதாலும் B12ன் அன்பு அதிகரிக்கின்றது)

உடலுக்குள் நிகழும் இரசாயன மாற்றங்களுக்கும், இதர உருமாற்றங்களுக்கும், ஜீரணத்திற்கும், நரம்புமண்டல இயக்கத்தை கூட்டுதற்குமான அழுத்தத்தை குறைப்பதற்கும், இந்த சத்து நமக்கு மிகவும் தேவைப்படுகிறது.

காலை உணவின் போது, வைட்டமின் பி12, பி.காம்ப்ளெக்ஸ் ஆகியவற்றை எடுத்துக் கொள்வது நாள் முழுவதும் ஊட்டச்சத்து பயன்படுத்தப்படுவதற்கு உதவியாக இருக்கும். மாதவிடாய் காலங்களில் சீரான ரத்தப்போக்கிற்கும், மனநிலை பாதிக்கப்படாமலிருப்பதற்கும் சிறந்த அளவு வைட்டமின் பி சத்தினை எடுத்துக் கொள்வது உதவும். சீன உணவக குறைபாடு என்றழைக்கப்படும் பிரச்சனைக்கு (இதற்கு அறிகுறி முணுமுணு தலைவலி, வாந்தி, மயக்கம் மற்றும் உப்பிசம்) வைட்டமின்-பி சிறந்த எதிரி. இது எதனால் ஏற்படுகிறது என்றால், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளில் சேர்க்கப்படும் எம்.எஸ்.ஜி என்ற பொருள் தான். வைட்டமின்-பி, அடர்ந்த தலை முடிக்கும் ரோஜா நிற நகங்களுக்கும் உதவக்கூடியது.

நார்ச்சத்து

நமது உணவில் கட்டாயம் இருக்க வேண்டிய ஒரே சத்து இது. இது மலச்சிக்கலைத் தடுக்கிறது என்பதற்காக மட்டுமல்ல, ஜீரண செயல்பாடு ஒழுங்காக நடைபெறுவதற்காக மட்டுமல்ல... நீங்கள் மிக அதிக அளவில் சாப்பிடாமல் இருப்பதற்கும், 'போதும்' என்ற மனநிறைவு ஏற்படுவதற்கும், தேவையானதாக இருக்கிறது. இதற்கு

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

கலோரி பூஜ்யம் தான் என்றாலும் நாம் சாப்பிடும் உணவிற்குப் பூரணத்துவத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

நார்ச்சத்து கொண்ட உணவுப் பொருட்களை அதிக நேரம் மென்று திங்க வேண்டுமென்பதால் சாப்பிடும் நேரம் அதிகமாகிறது (20 நிமிடங்களுக்கு பிறகே மூளை அதனை பதிவு செய்கிறது) இந்த உணவுதான் நமக்கு 'வயிறு நிரம்பிவிட்டது' என்று புரிய வைத்து, மேற்கொண்டு சாப்பிடுவதைத் தடுக்கிறது. நார்சத்து நமது குடல் பகுதிகளில் வலம் வரும்போது கழிவுப்பொருட்களை சேகரித்து (வீட்டை பெருக்க உதவும் துடைப்பம் போல்) மலமாக வெளியேற்ற உதவுகிறது. (சாப்பிடும் உணவு மட்டுமல்ல) நார்சத்துதான் மலம் கழிப்பதைக்கூட ஒரு சுகமான உணர்வாக உணரவைக்கிறது. மலம் வெளியேற்றப்படுவதற்கான நேரத்தைக் குறைக்கிறது!

சுத்தமான வயிறு, பளபளக்கும் தோற்றப் பொலிவு, ஆரோக்கியமான எடைகுறைந்த உடல்வாகு, அனைத்திற்கும் உதவக் கூடியது நார்சத்து என்பது நமக்குத் தெளிவாகிறது.

ஆனால் அதற்காக முட்டாள்தனமாக, தயார் நிலையில் கிடைக்கும் நார்சத்தை வாங்கி உணவுடனே சப்பாத்திமாவு, காய்கறிகள், மோர் ஆகியவற்றுடன் கலந்து உள்ளே தள்ளாதீர்கள். இவ்வாறு கூடுதலாக நார்சத்து, கால்சியம், இரும்பு, மற்றும் தாதுப் பொருட்களை உடல் உறிஞ்சிக்கொள்ளும் தன்மையில் குறிக்கிட்டுவிடும். அதற்கு பதிலாக, இயற்கை யாகவே நார்சத்து மிகுந்த பார்லி, ராகி, கம்பு, சோளம், தானியங்கள், பருப்பு வகைகளை சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பிஸ்கெட்டுகள், மைதா ரொட்டி, பர்கர், பீட்சா போன்றவற்றை தவிர்க்கவும். மிக முக்கியமாக காய்கறிகளை ஒரேயடியாக வேக வைப்பதையும், பழங்களையும், காய்கறிகளையும் அரைத்து கொலை செய்வதையும் அறவே தவிர்த்துவிடுங்கள்.

தாதுப்பொருட்கள்

கால்சியம்

பால் பொருட்களில் காணப்படுகிறது, டோஃபு பச்சை இலை காய்கறிகள், பாதாம் முந்திரி போன்ற விதை வகைகள், உண்ணக்கூடிய விதை வகைகள் போன்ற அனைத்து முழுமையான உணவுகளிலும்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

கிடைக்கிறது. உடலில் மிக அளவில் நிறைந்த சத்து கால்சியம்.

எலும்பு, மூட்டு இணைப்புகள், பற்கள், தசைகளின் சுருங்கி விரியும் தன்மை. ரத்தம் உறைவதற்கு, சீரான ரத்த அழுத்தத்திற்கு என்று இந்த சத்து நமக்கு மிகவும் அவசியமானது.

தினந்தோறும் கூடுதல் சத்தாக இதனை எடுத்துக் கொள்ளலாம். எலும்புதான் மனித உடலில் வல்லமை பொருந்திய உயிரோட்டமான திசு ஆகும். உடைந்தால் கூட மீண்டும் தினந்தோறும் வயது முதிர்ந்தாலும் இணையக் கூடியது. எனவே நல்ல வலுவான எலும்புகளைப் பெறுவதற்கு இது அவசியமாகிறது. பதப்படுத்தப்பட்ட பொருட்கள் அதிகமாக உள்ள உணவிலும், ஆல்கஹால், காஃபைன், சர்க்கரை, உப்பு ஆகியவை கால்சியம் சத்து உறிஞ்சப்படுவதைக் குறைத்து விடுகிறது. அவ்வாறேதான் தொடர்ந்து மலமிளக்கிகள் மற்றும் ஆன்டிஆக்ஸைடுகள் எடுத்துக் கொள்வதும். எனவே நமது உணவின் மூலம் அவசியம் பெறவேண்டிய ஒரு சத்து கால்சியம். கால்சியம் மாத்திரைகள் மூலம் எடுத்துக்கொள்கிறார்கள் என்றால், அதன் உட்பொருட்கள் என்னென்ன என்பதை கவனிக்க வேண்டும். புகழ்பெற்ற கால்சியம் கார்பனேட் அல்லது கால்சியம் பாஸ்பேட்களைவிட கால்சியம் சிட்ரேட் அல்லது லேக்டேட் (கரையும் தன்மை கொண்டது) மனித உடலுக்கு மேன்மையானது. சராசரி ஆரோக்கியத்திற்கு ஒரு நாளைக்கு 1000 மில்லிகிராம் கால்சியம் மாத்திரைகள் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

இரும்புச்சத்து :

இறைச்சி, முட்டை, மீன்கள் (அனைத்தும் அசைவ உணவு) ஆகியவற்றில் நிறைந்துள்ளது. (கர்ப்பிணிகளுக்கும், பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கும் பாரம்பர்யமாக, லட்டு போல் செய்து கொடுக்கப்படும்). தோட்டத்து விதை, கம்பு, திணை, கேழ்வரகு மற்றும் அனைத்து முழு தானியங்கள், புத்தம்புதிய காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களில் காணப்படுகிறது. இரும்புச்சத்து முழுமையாக உடலில் சேருவதற்கு, போதிய அளவு வைட்டமின் 'சி'யும் 'பி'யும் (குறிப்பாக பி12)ம் கண்டிப்பாக தேவை.

ரத்தத்தின் முக்கியப் பொருளான ஹீமோகுளோபின் இரும்புச்சத்தினால் தான் உருவாக்கப்பட்டு நுரை யீரலிலிருந்து

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

பிராணவாயுவை உடலின் அனைத்துத் திசுக்களுக்கும் எடுத்துச் செல்லவும், அனைத்து திசுக்களிலிருந்தும் கரியமலவாயுவை நுரையீரலுக்குக் கொண்டு வரவும் இது மிகவும் அவசியமாகிறது.

இரும்புச்சத்து மாத்திரைகள் வேண்டாம் : கால்சியம் சத்துக்களைப் போலவே, பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், காஃபைன், மன அழுத்தத்திற்கான மாத்திரைகள், உப்பு, சர்க்கரை (நாம் சாப்பிடும் கேக்குகள், இனிப்பு வகைகள், சாக்லேட்களில் சேர்க்கப்படும் PMSகாரணமாக) ஆகியவை உடலுக்குள் இரும்புச்சத்து கிரகிக்கப்படுவதை குறைத்து விடுகின்றன. இரும்புச் சத்து தேவையானவர்கள் வெறும் இரும்புச் சத்து மாத்திரைகள் அல்லது மாற்றுப் பொருட்களை எடுத்துக் கொள்வதை விட, உடலுக்குள் இரும்புச்சத்து கிரகிக்கப்படுவதை மேம்படுத்துவதற்கான சூழலை ஏற்படுத்துவதுதான் சிறப்பு. இனிப்புகள், காபி பொருட்கள் சாப்பிடுவதைக் குறைத்து, வைட்டமின் 'சி' மற்றும் 'டி' யை உட்கொள்வதுடன், போதிய அளவு நீரும் குடிப்பது அவசியம். பெண்களுக்கு இரும்புச்சத்து குறைந்து போவது பொதுவாகவே உள்ளது. மாதவிடாய் காலங்களில் பெண்களுக்கு ரத்தப் போக்கு (ஆரம்ப காலங்களில் நம்பிக் கொண்டிருந்ததைப் போல் அசுத்தங்களோ, கெட்ட ரத்தமோ இல்லை. நல்ல ரத்தம்தான்) வெளிப்படும் போது, அதனுடன் முக்கியமான தாதுப்பொருட்களான இரும்புச்சத்து, தாமிரச்சத்து, மக்னீசியசத்து போன்றவைகளையும் இழக்க நேரிட்டுவிடுகிறது.

செலினியம், துத்தநாகம், குரோமியம், மக்னீசியம், மாங்கனீசு, தாமிரம்

மீன், முட்டை, முழுதானியங்கள் மற்றும் புத்தம் புதிய காய்கறிகளில் நிறைந்துள்ளன.

இத்தகைய தாதுப்பொருட்கள், நோய் வராமல் தடுப்பதற்கு மட்டுமின்றி, உடலுக்குள் கொழுப்பு எரிக்கப்படுவதற்கும் அவசியமாகிறது. இன்சுலின் எதிர்ப்புத்தன்மைதான் பொதுவாக உடல் பருமனுக்கு வழிவகுத்துவிடுகிறது. இத்தகைய குறைபாடு, மேற்கத்திய நாடுகளிலும், இந்திய நகர்ப்புறங்களில் வெகுவாக காணப்படுகிறது. இத்தகைய தாதுப்பொருட்கள் இன்சுலின் எதிர்ப்புத்தன்மையைச் சரி

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

செய்வதற்கான முக்கியமான ஒன்றாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

துத்தநாகம், குரோமியம் ஆகியவை, தோலின் ஆரோக்கியத் திற்கும், கூந்தல் வளர்ச்சிக்கும், உதவுவதுடன் பருக்களும், தோல் சுருக்கங்களும் ஏற்படாமல் தடுக்கவும் செய்கிறது. துத்தநாகம் டெஸ்ட்ரோன் செயல்பாட்டிற்கும், தசை வளர்ச்சிக்கும் உதவுகிறது. உடலுக்குள் தலைகீழ் மாற்றங்கள் எதுவும் நடந்து விடாமல் இருக்க செலினியம் உதவுகிறது. தாமிரம் இரும்புச்சத்து முழுமையாக கிரகிக்கப்பட உதவுகிறது. தைராய்டு செயலாக்கத்திற்கும் இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டிற்கும் மாங்கனீஸ் உதவுகிறது. மக்னீஷியம் ரத்த அழுத்தத்தை குறைப்பதற்கும், PMS அறிகுறியை நிதானப்படுத்துவதற்கும், LDL மட்டத்தை குறைப்பதற்கும் உதவுகிறது.

இவைகளெல்லாம் முக்கியமான வைட்டமின்களும் தாதுப் பொருட்களுமாகும். இவை தவிர, போரான், மோலிப்டினம், ஐயோடின், பொட்டாசியம் மற்றும் இனோசிடால் கோலைன் போன்றவைகளை நான் இந்தப் புத்தகத்தில் குறிப்பிடவில்லை. அப்படியானால் இவைகள் நான் குறிப்பிட்டவைகளை விட முக்கியமானவைகள் இல்லையா? அப்படிச் சொல்ல முடியாது. இவைகளுடன் இன்னும் கண்டுபிடிக்கப்படாத பல தாதுப்பொருட்களும் கூட உள்ளன.

உபரிப் பொருட்கள் (Supplements)

நியாயமான உலகத்தில் நமக்கு இத்தகைய உபரிப் பொருட்கள் அவசியமில்லை. நமது உணவுப் பொருட்களே நமக்கு தேவைப்படும் ஊட்டச் சத்துக்களையும், தாதுப்பொருட்களையும் அளித்து விடக்கூடியவை. ஆனால் நாம் உலகத்தில் வாழவில்லையே! வாழ்கிறோமா என்ன? நமது மண் பாழாக்கப்பட்டுவிட்டது, நமது பழங்கள் இரசாயன உரங்களால் மூடப்பட்டுள்ளன. ஊசியின் மூலம் இனிப்பு ஏற்றப்படுகின்றன. வண்ணங்கள் ஊட்டப்படுகின்றன. மெழுகால் பளபளக்க வைக்கப் படுகின்றன. இதைவிட மோசமானதாக நமது பயிர்கள் மிக நீண்ட தூரங்களுக்கு எடுத்துச் செல்லப்படும் போது, வரி விதிப்புகளுக்காக, மணிகணக்காக, நாட்கணக்காகக் காத்திருக்க வைக்கப்படும் போது, அவற்றின் சத்துக்கள் முழுமையாக அழிக்கப்பட்டு விடுகின்றன. மிகப் பெரிய நவீன கடைகளில் நமது உணவுப் பொருட்களும், தானியங்களும் பாதுகாத்து வைக்கப்படுகின்ற விதம் மகா மட்டமானது. (வெளியேதான் சிறப்பாக இருப்பது போல்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

இருக்கிறதேயன்றி சேமிப்புக் கிடங்கில் அவை போட்டு வைக்கப்படுகின்ற நிலையும், பூச்சி புழுக்களின் தொல்லையும்...) இவையெல்லாம் கடந்து, நம் சமையலறைக்கு அவை வந்தபிறகும், நாம் அவற்றை சமைக்கும் விதம், சேமிக்கும் விதம், நமது மனநிலை, சமைக்கும் போது சேர்க்கப்படும் சுவைக்கான பொருட்கள், நீண்டநாள் கெடாதிருக்க சேர்க்கப்படும் இரசாயன பொருட்கள், சாப்பிடும் போது உள்ள மனநிலை என்று எல்லாம் சேர்ந்து கொண்டு விடுகின்றன.

பொதுவாகப் பார்த்தால், நீங்கள் மிகப் பெரிய, பெரிய கார், கொம்பு முளைத்த கணவன், ஆடம்பர மனைவி என்று ஆசைப்படாமல், எது வாய்த்ததோ அதனை நிறைவாக ஏற்றுக் கொள்ளவேண்டும். பேராசை, கோபம், சபலம், வெறுப்பு, பொறாமை ஆகியவை உங்களைத் தொட்டுவிட அனுமதிக்கக் கூடாது. உங்களுடைய உணவுப் பயிர்களை நீங்களே தான் பயிர் செய்து கொள்ள வேண்டும், பசுக்களிலிருந்து பால் கறந்து கொள்ள வேண்டும், சூரியோதயத்துடன் எழுந்திருக்க வேண்டும். சூரிய அஸ்தமனத்திற்குப் பிறகு முன்னிரவிலேயே உறங்கவேண்டும். உங்கள் வாழ்க்கை இவ்வாறு அமைந்துவிட்டால், உங்களுக்கு இத்தகைய உபரிச் சத்துணவுகள் தேவையேபடாது.

ஆனால், உங்கள் வாழ்க்கை எப்படி இருக்கிறது தெரியுமா? இப்படித்தான் : படுக்கையறையில் கெட்டியான திரைச்சீலைகளைத் தொங்கவிட்டு சூரிய வெளிச்சத்தைத் தடுத்துவிடுகிறது, குளிர்சாதனப்பெட்டி உங்களை 'ஜில்' லென்று வைத்திருக்கிறது. காரும் அதன் ஓட்டுனரும் உங்கள் போக்குவரத்தைக் கவனித்துக் கொள்கிறார்கள். கையில் கட்டி எடுத்துக் கொண்டு போன சாப்பாட்டைச் சாப்பிடுகிறீர்கள், உடற்பயிற்சி என்பதே கிடையாது, வாரம் ஒரு முறை கிளப் வாழ்க்கை, புகைபிடிப்பீர்கள் அல்லது புகைபிடிப்பவர்களின் அருகில் இருப்பீர்கள். வாரம் ஒன்று அல்லது இரண்டு முறை மதுபானங்களை நாடுவீர்கள், இவையனைத்திற்கும் மேலாக உலகமகா கவலைகள் அனைத்தையும் படுவீர்கள், மிகப் பெரிய பங்களா போன்ற வீட்டிற்கு மாற ஆசைப்படுவீர்கள், இப்போது சம்பாதிக்கின்றதைவிட மிக அதிகமாக சம்பாதிக்க விரும்புவீர்கள். இத்யாதிகள், இது நியாயமான வாழ்க்கை முறையிலிருந்து முற்றிலும் மாறுபட்டது. இதற்குப் பொருள் என்னவென்றால், உங்கள் உடல் அதற்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்து எதையும் எடுத்துக் கொள்ளவில்லை என்பதே. உபரிச்சத்துக்களை எடுத்துக் கொள்வது இயற்கைக்கு விரோதமானது என்றால், இப்படி இயற்கைக்கு எதிரான வாழ்க்கை

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

வாழ்வது... உங்களை வடிகட்டிய முட்டாளாக்குகிறது.

எனக்கு என்ன ஆச்சர்யம் என்றால், முறையாக உணவுக் கட்டுப்பாடு (இப்போதெல்லாம் அது மூலிகை எனப்படுகிறது?) செய்யும் மக்கள் இரவு 11 மணிக்கு மேல் மட்டும் எவ்வளவு சுறுசுறுப்பாகிவிடுகிறார்கள், அவர்களுடைய காய்கறிகள், பழங்கள், தானியங்கள், மாவுகள் ஆகியவை எங்கிருந்து வருகின்றன என்ற சிந்தனைகள் துளிக்கூட இல்லாமல், தினம் ஒரு வலி நிவாரணியை விழுங்கிக்கொண்டு, வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுப்பொருட்கள் ஆகியவற்றின் பக்கவிளைவுகளைப் பற்றியும் கவலைப்படாமல் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் வாழ்கின்ற வாழ்க்கை முறையே நிறைய பக்க விளைவுகளை உருவாக்குகின்றனவாக உள்ளன. (அவற்றில் சில குறைந்தகாலப் பிரச்சனைகளான தலைவலி, வயிற்றுவலி, சோம்பேறித்தனம், எரிச்சலடைவது, போன்றவைகளையும், நீண்டகால அளவில் நிரந்தரமான பிரச்சனைகளாகவும்) உதாரணம்-இதயநோய், இன்சுலின் ஒவ்வாமை, ரத்தக்குழாய்கள் அடைப்பு, மன அழுத்தம், உடல் பருமன், போன்றவைகள், சில சமயங்களில் எனக்குத் தோன்றும், உபரி ஊட்டச்சத்துக்களின் மூலம் இவைகளிலிருந்து வாழ்நாள் முழுவதும் உழைத்து சம்பாதித்த பணத்தைக் கரைத்துக் கொண்டிருக்கும் பக்க விளைவுகளிலிருந்து இவர்கள் விடுபட விரும்ப வில்லையோ என்று.

வைட்டமின்களும், தாதுப்பொருட்களுமான உபரிப் பொருட்கள் ஆரோக்கியமான உணவிற்கும், தொடர்ந்த உடற்பயிற்சிக்கும், ஆரோக்கியமான மனநிலைக்கும் மாற்றாக அமைந்து விடாது என்று எனக்குத் தெரியும். ஆனால், தீவிரமான உணவுக் கட்டுப்பாடு, தொடர்ந்த உடற்பயிற்சி, உங்கள் மீதும், இந்த உலகத்தின் மீதும் கொண்டுள்ள அதீத ஈடுபாடு, உங்களுக்கு இத்தகைய உபரி ஊட்டச்சத்துக்கள் உதவக்கூடும் என்பதே.

மருத்துவர்கள் இத்தகைய உபரி ஊட்டச்சத்துக்களை பரிந்துரைப்பதில்லை. அவர்களுக்கு இவைகள் பற்றிய அறிவாற்றல் ஒன்று குறைவாக இருக்கலாம் அல்லது இல்லாமலும் இருக்கலாம். மருந்துக் கம்பெனிகள் பிரதிநிதிகள், சந்தைப்படுத்தும் விஷயங்களைத் தவிர வேறுவிஷயங்களில் நாட்டமில்லாமல் இருக்கலாம். (எதிர்விளைவுகள் உள்பட... இவற்றில் ஒன்றும் தவறு இல்லை.) மனசாட்சி உள்ள மருத்துவர்கள் ஒத்துக் கொள்வார்கள், அவர்களுக்கு இத்தகைய உபரி ஊட்டச்சத்துக்களைப் பற்றிய அறிவு குறைவுதான்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

என்று. ஏனென்றால் அவர்கள் ஊட்டச்சத்து பற்றி மிகச் சுருக்கமாக வேதான் படித்திருக்கிறார்கள். பெரும்பாலான டாக்டர்கள், அவர்களது முதலாம் மருத்துவ கல்வியாண்டில் இதனை ஒரு தேர்வாக எழுதியிருப்பார்கள். அதன் பிறகு அதற்கு 'குட்பை' சொல்லியிருப்பார்கள். (இல்லையென்றால் ஒரு டாக்டர், இதில் தனிகவனம் செலுத்தி இதற்கென்று... அதாவது 'நியூட்ரீஷியன் சயின்ஸ்' பற்றி கூடுதலாகப் படித்து தேர்ச்சி பெற்றிருக்க வேண்டும்)

தகவல்களை சரியான இடத்தில்தான் தேட வேண்டும். டாக்டர்களுக்கும், ஒரு சார்ட்டட் அக்கவுன்டண்ட், இன்ஜினியர், அல்லது இதர கற்றறிந்தவர்களுக்குண்டான அறிவுதான், இந்த பாடதிட்டத்தைப் பொறுத்தவரை இருக்கக்கூடும். உங்களுடைய யோகா ஆசிரியர், உடற்பயிற்சியாளர், அல்லது ஊட்டச்சத்து நிபுணர் ஆகியோர்களுக்கு நன்றாகவே தெரிந்திருக்கக் கூடும். (ஏனென்றால் இத்தகையவர்கள் இத்துறையில் பயின்று தேர்ச்சியடைந்திருக்க வேண்டியது மிக அவசியமாகிறது) டாக்டர்களிடம் சில சமயம், "இந்தப் புரதச்சத்து பானத்தைப் பற்றி உங்கள் கருத்து என்ன?" என்று கேட்கப்படும். அவரும் நேர்மையாக, "இது பற்றி எனக்கு எதுவும் தெரியாது" என்றிருப்பார். ஆனால் அவரின் இந்த பதிலை, அந்த புரதச்சத்திற்கு எதிராகவேதான் எடுத்துக் கொண்டு விடுவார்கள். ஏனென்றால் நமது மனம் அந்த புரதச்சத்து பற்றி ஏற்கனவே சந்தேகம் கொண்டிருக்கும். அந்த மருத்துவர், அதற்கு பதிலே சொல்லாமல் கூட, "எனக்கு இன்னொரு தொலைபேசி அழைப்பு வருகிறது என்று நழுவியிருந்தால் கூட நாம் எதிர்மறையாகத்தான் எடுத்துக் கொண்டிருப்போம்."

ஊட்டச்சத்து மருந்துகள் விஞ்ஞானம் போல் வளர்ச்சியடைந்து கொண்டிருக்கிறது. நமக்கு தினப்படியே தேவைப்படக்கூடிய வைட்டமின்கள் A, E, B, மற்றும் C ஆகியவற்றுடன் செலினியம், துத்தநாகம், குரோமியம் மற்றும் கால்சியம் ஆகியவைகளே. ஹார்ட் அட்டாக்கிற்கு பிறகு தினம் வைட்டமின் B, சாப்பிடுவதும், எலும்பு முறிவுக்குப் பிறகு தினம் கால்சியம் சாப்பிடுவதும் எதற்கு என்று எனக்கு உண்மையிலேயே புரியவில்லை. இவைகள் இத்தகைய பிரச்சனைகளைத் தடுப்பதற்காக முன் எச்சரிக்கையாகத்தான் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். வந்தபின் உடம்பு ஆரோக்யத்திற்கு இது உதவும் என்றால், அதற்கு முன்பே எடுத்துக் கொண்டு ஆரோக்யமாக இருந்துவிடலாமே.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

நமது அயர்ச்சி, பதட்டங்களுக்கு முக்கியமான காரணம் நமது உணவில் ஊட்டச்சத்து குறைவாக இருப்பதும், நகரவாழ்க்கையும் தான். 2050ம் ஆண்டுக்குள், இந்தியா முழுவதும் நகரமாக்கப்பட்டுவிடும் என்று செய்தி ஊடகங்கள் சொல்கின்றன.

2003ம் ஆண்டில், நான் ரிஷிகேசத்திற்கும், பத்ரிநாத் நெடுஞ்சாலைக்கும் இடையேயுள்ள யூகிமட் எனும் சிறிய அழகிய கிராமத்திற்குச் சென்றிருந்தேன். அங்கிருந்த விருந்தினர் விடுதியில் இரண்டே இரண்டு குடிசைகள்தான் இருந்தன. (பயணிகளின் எண்ணிக்கை காட்டுகிறது) இங்கிருந்து கேதார்நாத், கேதார் சிகரங்களை அதி அற்புதமாக தரிசிக்கலாம். சோப்டா (இந்தியாவின் மிக அழகிய விளிம்புப்பகுதி) போகும் வழியில் இருக்கிறது. இது பத்ரியிலிருந்து கேதாருக்குப் போகும் பழைய பயணப் பாதை..முழுவதும் மூலிகைச் செடிகளாகவே இருக்கும். விடுதிக்கு அடுத்துள்ள நிலம் ஒரு குடும்பத்திற்கு சொந்தமானது. அவர்கள் உருளைக் கிழங்கும் மற்ற பருவகால காய்கறிகளும் பயிர் செய்கிறார்கள். அவர்கள் நெல் வயலிலும் வேலை செய்கிறார்கள். அந்த இடத்தில் ஒரு நாளைக்கு ஒரு வாகனம் போவதே அரிது என்பதால் மாசு பிரச்சனை என்பதே இல்லை. இங்கிருக்கும் மக்கள் எளிமையான மனம் கொண்டவர்கள். இந்த இடத்திற்க்கென்று தெய்வீகச் சூழல் உள்ளதால், எத்தகைய மன அழுத்தம் கொண்ட மக்களும் மன அமைதியடைந்து விடுவார்கள். நீங்கள் அங்கே வசித்து மீண்டும் மீண்டும் சீரகம் தாளித்த உருளைக் கிழங்கு கறியும், ரொட்டியும் சாப்பிட்டு வந்தாலும் உங்களுக்கு ஊட்டச்சத்துக் குறைவு என்பதே ஏற்படாது. ஏனென்றால் நீங்கள் சாப்பிடுவது அனைத்துமே உங்கள் கண் முன்னால் விளைந்து கிடைக்கிறது. அது மட்டுமல்ல உங்கள் மனமும் அமைதியாக, நிதானமாக எதற்கும் அலையாமல், எதையும் தேடி ஓடாமல் இருக்கிறது.

நான் சிக்கிம்-இல் ஒரு வீட்டில் தங்கியிருந்தபோது அதன் சொந்தக்காரர், "எண்ணெய், உப்பு ஆகியவை தவிர நீங்கள் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கும் அனைத்தும் என்னால் விளைவிக்கப்பட்டவை" என்று பெருமையோடு சொன்னார். அவர் எனக்கு, பாலக் சூப், முள்ளங்கியும் பரங்கிக் காயும் சேர்த்த கறி, ஊறுகாய், அரிசி சாதம் கொடுத்திருந்தார். இமாலயப் பகுதிகளில் வாழும் மக்கள் நம்மைவிட அதிக அளவில் நார்ச் சத்துகொண்ட பொருட்களைச் சாப்பிடுகிறார்கள். இயற்கையாகக் கிடைக்கும் உணவுப் பொருட்களில், நார்ச் சத்து மிக அதிகம் என்பதுடன், அதன் சத்து முழுவதையும் தக்க வைத்துக்கொள்ளும்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

திறனுடையவை. இயற்கைச் சூழலுக்கருகே வசிக்கும் மக்கள் அனைவருமே இப்படித்தான் சாப்பிடுகிறார்கள். ஆனால் நாம் அப்படி இல்லை. அதனால்தான் நமக்கு உபரி ஊட்டச் சத்துப் பொருட்கள் அவசியமாகின்றன. நமது வாழ்க்கை முறையும், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளும் சத்துக்களை அழித்துவிடுகின்றன.

சுருக்கமாகச் சொல்வதென்றால் உபரி ஊட்டச் சத்துக்கள் இல்லாமல் இருப்பதற்கு இரண்டு வகையான மனிதர்களால்தான் முடியும். ஒன்று, இயற்கைசூழ் பகுதிகளில், மாசு பிரச்சினைகளின்றி வாழ்வதற்கும் தாங்கள் சாப்பிடுகின்ற தானியங்கள், காய்கறிகள், பழங்கள் என்று அனைத்தும் எங்கிருந்து கிடைக்கின்றன என்று தெரிந்திருக்கவும் (அதிர்ஷ்டசாலிகள் தங்களுக்கென்றே பண்ணை நிலங்களைக் கொண்டு அதில் ஆசையாய் அவர்களின் உணவுகளை அவர்களே பயிர் செய்துகொள்வார்கள்.) முடிந்தவர்கள். இரண்டாவதாக ஆரோக்கியமாக இருக்கவேண்டும் என்ற கவலை இல்லாதவர்கள்.

தண்ணீர் :

உங்கள் உடலுக்கு மிகவும் அத்தியாவசியமானது நீர் (உயிர் வாழ்வதற்கு) அது இல்லாமல் இந்த அத்தியாயமே கூட காலவிரயமும், காகிதத்திற்குப் பிடித்த கேடுமாகும். நீர்மூலம்தான் உடலின் ஊட்டச்சத்துக்கள் உடலின் பல பாகங்களுக்கும் எடுத்துச் செல்லப்படுகின்றன. தண்ணீர் இல்லாமல்,. கார்போ ஹைடிரேட், புரதம், கொழுப்பு ஆகியவற்றிலுள்ள சத்துக்கள் எதையும் பயன்படுத்த முடியாது. உடலின் 70% தண்ணீரால் நிறைந்ததுதான். உணவே இல்லாமல் ஒரு மனிதன் 5 வாரங்கள் உயிர் வாழலாம். தண்ணீர் இல்லாமல் 5 நாட்களுக்கும் குறைவாகத்தான் உயிர் வாழ முடியும். (சமீபத்தில் தீவிரவாதத் தாக்குதலால் தாஜ் ஹோட்டலுக்குள் சிக்கிக்கொண்டவர்கள் தண்ணீருக்கு வேறு வழியில்லாமல் குளிர்சாதனப் பெட்டியின் குழாயைத் தேடிச் சென்றனர்.)

நமது வாழ்க்கை முறை உண்மையிலேயே நம்மை வறட்சிப்படுத்துகிறது. நாம் அளவிற்கதிகமாகவே பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளைச் சாப்பிடுகிறோம். டீ, காபி, ஒயின் போன்ற பானங்களைக் குடிக்கிறோம். காற்றடைக்கப்பட்ட மற்றும் காற்று இன்றி ஆனால் சர்க்கரையூட்டப்பட்ட பானங்களைப் பற்றிச் சொல்லவே வேண்டாம். உடலின் நீர் அளவில் ஒரு துளி குறைந்தால்கூட அது ரத்தத்தின்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

அளவைக் குறைத்து (சிறுநீரகம், இதயம் ஆகியவை அதிகப்படியாக வேலை செய்ய வைத்துவிடும்.)விடும். இது நமது ரத்தத்தில் உப்புச் சத்தை அதிகமாக்கி, தாக உணர்வை, தூண்டிவிடும். வருத்தம் என்னவென்றால், நாம் அனைவருமே, நம் தாகம் தணியும் அளவு மட்டுமோ அல்லது உலர் தொண்டையை நனைப்பதற்காக மட்டுமோ தண்ணீர் குடிக்கிறோம். நமது உடலுக்கு, போதிய அளவு தண்ணீர் குடிப்பதில்லை. மேலும் மோசம் என்ன? வயது கூடுவது, சுறுசுறுப்பின்மை, களைப்பு ஆகியவை நமது தாக உணர்வை பாதித்து விடுவதுடன் உடலின் தண்ணீர் சேமிப்பையும் குறைத்துவிடுகிறது. இவை அனைத்துமாய் நம்மை நீரற்ற நிலைக்கு தள்ளிவிடுகிறது. (உடல் ஊதிப் போவதற்கு முக்கியக் காரணம்.)

தண்ணீரும் உடல் எடை இழப்பும்

நமது உடலில் உள்ள தண்ணீர் சேமிப்பு முழுவதையும் தீவிர உணவுக் கட்டுப்பாடு வற்றச் செய்துவிடுகிறது. உடலின் நீர் இழப்புத்தான், இந்த தீவிர உணவுக் கட்டுப்பாடு முறையையும் அதனுடன் சம்பந்தப்பட்ட "உத்திரவாதமளிக்கப்பட்ட எடைக் குறைப்பு" என்பதும்தான் என்னைக் கடுமையாக எதிர்க்க வைக்கிறது. தீவிர உணவுக் கட்டுப்பாடு முறையில், ஊட்டச் சத்துக்கள் மற்றும் குடிக்கும் நீர் அளவையும் கட்டுப்படுத்தி விடுகிறார்கள். (மூன்று பழங்களும் 6 பழச்சாறுகளும் உங்கள் ஒரு நாள் உணவை ஈடுகட்டிவிடும் என்று உங்களை யாரும் முட்டாளாக்க அனுமதித்து விடாதீர்கள்.) இவை இரண்டுமே உடலின் நீர் அளவை வெகுவாகக் குறைத்து விடுகிறது. (இதுவே உடல் எடை அளவுகோலில் எடையைக் குறைத்துக் காட்டிவிடுகிறது. இதனையே சில உடல் இயக்க அளவுக் கருவிகள், மெடபாலிக் விகிதத்தை அதிகமாகக் காட்டிவிடும்.)

உடல் எடைக் குறைவு என்பது உடலில் உள்ள கொழுப்புச் சத்துக் குறைவினால் அல்லாமல், உடலின் ஜீவ நீர் வற்றுதலால்தான். இத்தகைய நீர் வற்றுதலினால் உடலின் ரத்த ஓட்டம் பாதிக்கப்படும், (இப்போது புரிகிறதா ஏன் உங்களுக்கு, கடுமையான உணவுக் கட்டுப்பாடு காரணமாக உடலில் வரிவரியான கோட்டுத் தழும்புகள் ஏற்படுகின்றன என்று) தோல் சுருக்கம், தசை தளர்வு, மூட்டு, எலும்பு பிரச்சினை ஆகியவற்றுடன் சிறுநீரகம், இதயம், நுரையீரல் ஆகிய முக்கிய உறுப்புக்களை

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

தேவைக்கு அதிகமாக வேலை செய்ய வைத்துவிடும். அடுத்த பிரச்சனையாக உடலில் துர் நாற்றம் வீசத் தொடங்கிவிடும். ஏனென்றால் வியர்வையின் உட்கூறு மாறிவிடுவதால்.

உடலில் அத்தியாவசியமான பொருளான நீர் இழப்பால் ஏற்படும் உடல் எடைக் குறைவு என்பது ஒரு விஷயமேயில்லை. உடல் கட்டுமான வீரர்களும், மல்யுத்த வீரர்களும் இத்தகைய முறையை பின்பற்றுவார்கள். போட்டிக்கு முன்தினம் தங்களது எடையை 4 கிலோ வரை குறைத்துவிடுவார்கள். இது அவர்களை குறைந்த எடை கொண்ட வீரர்களுடன் போட்டியிடத் தகுதியாக்கிவிடுகிறது. ஆனால் இந்த முறை சில சமயங்களில் இறப்புவரை போய்விடும். ஆனால் இந்த வீரர்களுக்கு விருதுகளை வெற்றி கொள்ளும் வாய்ப்பையும் இது ஏற்படுத்துகிறது. கடுமையாக உடல் எடை இழப்பிற்கு பிறகு வரும் வெற்றிதான் என்ன? உடலில் வரிவரியான கோட்டு அடையாளங்களும் கடும் சோர்வும்தான்.

நீர் வற்றிய நிலை என்பது சிறுநீரகம் நமது கழிவுப் பொருளை வெளியேற்றுவதற்கு கடும் உழைப்பை (நமக்குள் நாமே உற்பத்தி செய்யும் விஷத்தால் நம்மையே சாகடித்துக்கொள்வதுதான். நீரின் மூலம்தான் நம் உடல் இத்தகைய கழிவுகளை வெளியே தள்ளுகிறது.) நல்க வேண்டியதாகிவிடுகிறது. சுரப்பிகள், ஜீரண நீர்கள், அவற்றின் சுழற்சி கொழுப்பு இழப்பு என்று அனைத்துமே தேவையான நீர் மட்ட அளவுக்கு அடிமைகளாகவே இருக்கின்றன. தசைகள் சுருங்கி விரியாது (இதுதான் ஆங்காங்கே அவ்வப்போது ஏற்படும் சுருக் சுருக் வலிகளாக உணருவோம், மூட்டு வலிகள் ஏற்படும், தோல் களையிழந்து தோற்றமளிக்கும்.) ஓ! நான் எதையோ மறந்துவிட்டேன்? உடலிலிருந்து நீர் பல வழிகளில் வெளியேறுகிறது. சிறுநீர், மல ஜலம், வியர்வை, சுவாசம் ஆகியவைகள். நமது உடலில் நீர்ச்சத்துடன் இருக்க வேண்டுமென்றால், நாள் முழுவதும் நீர் அவ்வப் போது குடித்துக் கொண்டே இருப்பதுதான். மேலும் பதப்படுத்தப்படாத உணவு உட்கொள்ளவும் வேண்டும்.

எனவே, தசை வலி, மூட்டுவலி பிரச்சினைகள், உடல் ஊதிப்போவது, பருமனாவது, களைப்படைந்த தோற்றம்,. தோல் சுருக்கம் இவையெல்லாம் வேண்டா மல்லவா? அப்படியானால் தண்ணீர் பருகுங்கள். தாகத்திற்கு மட்டும் தண்ணீர் குடிக்காதீர்கள். நாள் முழுவதும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக, வாயில் தண்ணீரைத் தக்கவைத்து, தொண்டைக் குழி வழியாக வயிற்றைச் சென்றடைவதை உணர்ந்து

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

குடியுங்கள். ஒவ்வொரு வாய்த் தண்ணீரையும் அனுபவித்துக் குடியுங்கள். நீர்தான் வாழ்க்கை. குழாய்களில் தரமான குடி தண்ணீர் கிடைக்கப் பெறுபவர்கள் மிகவும் கொடுத்து வைத்தவர்கள்தான். அடுத்த முறை எதற்காவது துக்கப்பட்டால், நினைத்துக் கொள்ளுங்கள் நீங்கள் வாழ்க்கையை நல்லபடியாக அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்று. (பெரும்பாலும்) 24 மணி நேரமும் நல்ல தண்ணீர் கிடைக்கிறதே. இதுவே உங்களை ஆரோக்கியமாக வைத்து உயிர் வாழ வகை செய்கிறது. போதிய அளவு நீர் இல்லாமல் நுரையீரல்கள் மற்றும் இருதயம் ஆகிய இரண்டும் மூச்சுவிட முடியாது. துடிக்கவும் இயலாது.

மின்சாரம், போக்குவரத்து சாலை, நீர்வளம் சார்ந்த நமது குடியாட்சியில்... சந்தேகத்திற்கு இடமில்லாமல் குடிநீர்தான் தலையாய பிரச்சனை. மின்சாரமும், சாலைப் போக்குவரத்தும் இல்லாமல் கூட (யானா குப்தாக்களுக்கு அல்ல) உயிர் வாழ்ந்துவிடலாம். (இன்னும் சொல்லப்போனால் நம்மில் சில நகர வாசிகள் விடுமுறையைக் கழிப்பதற்கு மின்சார வசதியும், போக்குவரத்து சாலை வசதியும் இல்லாத ஒரு இடமாகத் தேடிப் போவதும் உண்டு.) ஆனால் உங்களால் தண்ணீர் இல்லாமல் இருந்துவிட முடியுமா? முடியாது.

FYI-மலை ஏற்றம், முக்கியமாக மின்சாரமும் சாலைப் போக்குவரத்தும் இல்லாத இடங்களில்தான். ஆனால் போதிய அளவு தண்ணீர் அவசியம். இயற்கையான தூய்மையான நீர்வளம் இல்லாத பகுதி மலையேற்றத்திற்கு ஏற்றதாக இருக்க முடியாது. பெரும்பாலும் மலை ஏற்ற முகாம்கள் நீர் ஆதாரமுள்ள பகுதிகளிலேயே அமைக்கப்பட்டிருக்கும்.

சுடுநீர் உடல் கொழுப்பைக் குறைக்கும், குளிர் நீர் உடல் பருமனை அதிகரிக்கும் என்பதெல்லாம் மிக மோசமான விவாதங்கள். கொழுப்புக் குறைப்பு என்பதையெல்லாம் விட மிக உன்னதமான பணிகளைச் செய்கிறது நீர் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

எவ்வளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்? சிறுநீர் தெள்ளத்தெளிந்த நீராக இருப்பதற்குத் தேவையான நீர் பருக வேண்டும். இளம் மஞ்சள், அடர் மஞ்சள், சிவப்பு நிறமாக சிறுநீர் இருக்கக் கூடாது.

தேன் கலந்த எலுமிச்சை நீர்/ஆப்பிள் வினிகர் சிடார்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

மக்களை எடை இழக்கச் செய்யும், உடல் மெலியச் செய்யும் 2 மாயமான பானத்தைக் குடியுங்கள். உண்மையாகவா? அப்படியானால் ஏன் பெரும் பாலானவர்கள் இன்னமும் குண்டாகவே இருக்கிறார்கள்? மறந்துவிடுங்கள். அப்படி எந்த பானமும் இல்லை. மாத்திரை மருந்துகளும் கொழுப்பை அகற்றிவிடாது.

சரியான முறையில் எடுக்கப்பட்ட தேனுக்கு மருத்துவ குணங்கள் உண்டு. ஆனால் கவனமின்றி அதை உட்கொண்டால் நன்மைக்குப் பதிலாக தீமையே உண்டாகும். தேனில் அதிக அளவு ஃப்ருக்டோஸ் இருப்பதால் இன்சுலின் ஒவ்வாமை உள்ளவர்களுக்கு அல்லது உயர் டிரைகிளிசரைடு அல்லது எல்.டி.எல். மட்டம் உள்ளவர்களுக்கு நல்லதல்ல. எனவே தொடர்ந்து தேனைச் சாப்பிட விரும்புபவர்கள் முதலில் பரிசோதனைகள் செய்துகொள்ள வேண்டும். எல்லோருக்கும் சரியானதல்ல தேன்.

எலுமிச்சை உங்களுக்கு எதிராக வேலை செய்துவிடக்கூடும். சில குறிப்பிட்ட உடற்கூறு உடையவர்களுக்குத் தலைவலியை அதிகரிக்கும். அமிலத்தன்மையை உருவாக்கி, ஜீரண பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். (வைட்டமின் சி சத்து அதிகமுள்ளது அல்ல. எலுமிச்சம்பழம், அல்லது ஆரஞ்சுப் பழத்தைவிட ஒரு கொய்யா பழத்தில் அதிக அளவு 'சி' சத்து உள்ளது.

ஆப்பிள் சிடார்: கறைகளை நீக்குவதற்கும், கழிவறை கழுவுவதற்கும் சிறந்தது. ஆனால் தொண்டையில் எரிச்சலூட்டும், உடல் பதட்டத்தை ஏற்படுத்தும்.

இத்தகைய மாய தந்திர பானங்களை காலையில் முதல் பானமாக வெறும் வயிற்றில் குடித்தால், உங்களை பல பிரச்சினைகளுக் குள்ளாக்கிவிடும்.

மாறாக, தேன், எலுமிச்சம்பழம், சிடார் ஆகியவற்றை நீர் கலந்து குடித்தால் சுவையும் வாசனையும் அதிகமாக இருக்கும். நான் இவைகளுக்கு எதிரானவள் அல்ல. அவைகளைப் பற்றி பேசப்படும் அளவுக்கு அவற்றில் உண்மைகள் இல்லை என்பதைத் தெரியப்படுத்தவே முயலுகிறேன்!

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

4

சரியான உணவு உட்கொள்ளுதலுக்கான 4 கோட்பாடுகள்

காலையில் எழுந்ததும் முதல் வேலையாகக் கண்ணாடி முன் நின்றுகொண்டு கவிதா பார்த்தபோது தனது தாடைப் பகுதியில் ஒரு சிறிய பருவைக் கவனித்தாள். ஹும் இது வெறும் பிம்ஸ்.. என்று தனக்குத்தானே சொல்லிக்கொண்டாள். இப்போது அவள் கண்கள் முகம் முழுவதும் சுற்றிச் சூழல்கின்றன. தாடை கொஞ்சம் உப்பியிருப்பது போலிருக்கிறது. தனது முகத்தை வேறு கோணத்தில் திரும்பிப் பார்த்தாள். "என் தாடை, பக்கவாட்டில் பார்ப்பதற்குத்தான் உப்பியிருப்பது போலத் தெரிகிறது. நேரில் பார்த்தால் இல்லை" என்று தனக்குத்தானே சொல்லிக் கொண்டாள். மீண்டும் கண்ணாடியை உற்றுப் பார்த்தாள். என் மார்பகங்கள் தளர்வாக இருக்கின்றன. என் வயிறு பரவாயில்லை. அவள் மூச்சை நன்றாக உள்ளுக்கு இழுத்து, வயிற்றின் உள்ளே இழுத்துப் பார்த்தாள்; அப்பாடா.. இது பரவாயில்லை. கவிதா அரைகுறையாகச் சிரித்துக் கொண்டே தன் வயிற்றைக் கிள்ளிப் பார்த்தாள். உள்ளங்கையில் அதன் சதைப் பகுதியை உணர முடிந்தது. கீழே குனிந்து பார்த்துக்கொள்ள விரும்பாமல் சொல்லிக் கொண்டாள், "யா..இது.. சுலபமாக மூன்று அங்குல கொழுப்பாக இருக்கும்" இப்போது இடுப்பு: சரி.. மீண்டும் வேறு கோணத்தில் நின்று பார்க்கலாம். இடையை கசக்கிக்கொண்டே அவள் நினைத்தாள், "சாதாரணமாகப் பார்த்தால், நான் இப்படித்தான் தோற்றமளிக்க வேண்டும்." இடையிலிருந்து கைப் பிடியைத் தளர்த்தினாள். அது பக்கவாட்டிலும் கீழேயும் விழுந்தது. கண்களைப்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

பறிக்கும் ரோஜா நிற நகப்பூச்சுடன் எனக்கு இந்த கோட்டு வரித் தழும்புகள் இல்லாமலிருந்திருக்கலாம் என்றபடியே தொடைக்கு பார்வையை இறக்கினாள். வெளியே பார்ப்பதற்கு பரவாயில்லை. உள்ளே.. கொஞ்சம் கொளகொளாதான். "ஓ! கடவுளே! நான் ரொம்பவும் வருத்தமாக இருக்கிறேன்!"

நாம் கண்ணாடியில் பார்க்கும் நமது உடலின் புறத் தோற்றம் தான் யோகா அல்லது யோக தத்துவத்தின் படி அன்னமய கோஷா (சுமாராக மொழி பெயர்த்தால் சோற்று உடம்பு என்றாகிறது.) அது நாம் சாப்பிடும் உணவு, மற்றும் சாப்பிடும் நேரத்தின் நேரடி பிரதிபலிப்பு.

நாம் கண்ணாடியில் பிரதிபலிக்கும் தோற்றத்திலிருந்து மாறுபடுவதற்கு நமது உணவு மற்றும் உணவு உட்கொள்ளும் நேரம் ஆகிய இரண்டிலும் மாற்றம் கொண்டு வர வேண்டும். தொடர்ந்து நம் உடலை இவ்வாறு பரிசோதித்துக் கொண்டேயிருந்தால் யதார்த்தத்திலிருந்து மிகவும் விலகிச் சென்றுவிடுவோம். நாம் சிக்கென்று ஒல்லியாக, அதே சமயத்தில் வலிமையாகவும், ஆரோக்கிய மாகவும், தோற்றமளிக்க வேண்டுமென்றால் அதற்கு முறையாக சாப்பிடுவதில் 4 அடிப்படைக் கோட்பாடுகளை அவசியம் பின்பற்றியாக வேண்டும்.

கோட்பாடு 1

காலையில் எழுந்தவுடன் காபி, டீ பருகாதீர்கள்.

மாறாக 10-15 நிமிடங்களுக்குள் நல்ல உணவை சாப்பிடுங்கள்.

உண்மை வாழ்க்கை உதாரணம்: "இங்க பாருங்க.. நீங்க என்ன சொல்றீங்களோ அதை நான் பின்பற்றத் தயார். ஆனால் என்னால் டீ குடிப்பதை நிறுத்த முடியாது" என்று கெஞ்சினாள் எல்விஸ். "என்னால் முடியவே முடியாது. நான் செத்தே போய்விடுவேன். தினம் காலையில் எழுந்தவுடன் நான் கோமா நிலையில் இருப்பேன். ஒரு கோப்பை டீ உள்ளே போனவுடன்தான் நான் நானாக மாறுவேன். உங்களுக்குப் புரிகிறதா?" எல்விஸ் அழா குறையாகச் சொன்னாள். "நீங்கள் ஏன் ஒரு வெள்ளைப் புடவை கட்டிக்கொண்டு, தலையில் ஒரு கிரீடம் வைத்துக் கொள்ளக்கூடாது? பானங்களைக் குறைத்துக் கொள் என்பது சரி.. காலையில் டீ குடிக்கக் கூடாது என்பதெல்லாம் கொஞ்சம் அதிகம். நான்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

உயிரை விட்டுவிடுவேன். மேலும் நான் குடிப்பது, மணிக்கணக்காக டீத் தூளைப்போட்டுக் கொதிக்க வைத்து, அபார சர்க்கரையைப் போட்டுக் குடிக்கும் இந்தியத் தேனீர் இல்லை. அது மிகவும் குறைவான அரை ஸ்பூன் பால் சேர்க்கப்பட்டது. மேலும் நான் சர்க்கரை கூட சேர்த்துக் கொள்வதில்லை. மாற்றுச் சர்க்கரைதான். அதைக் கூட வேண்டுமானால் விட்டு விடுகிறேன். டீயின் அளவையும் பாதியாக குறைத்துக் கொள்கிறேன். டீ குடிக்காமல் என்னால் பாத்ரூம் கூட போக முடியாது. எனவே அதை நிறுத்தச் சொல்லாதீர்கள். உங்களுக்குப் புரிகிறதா? ஏதாவது பேசுங்கள்."

"முதலில் எனக்குப் பேச வாய்ப்புக் கொடுங்கள்" என்றேன் நான்.

"சரி... பேசுங்கள்... டீக்கு ஓகே சொல்லுங்கள். ரொம்பவும் கஷ்டப்படுத்துவதை நிறுத்துங்கள்."

காலையில் டீ குடிப்பதை நிறுத்து என்று நான் சொன்னதற்கே எல்விஸ் அரண்டு போய்விட்டாள். இப்படித்தான் இது நம்மில் பலருக்கும் பயமுறுத்துவதாக இருக்கிறது. நமது வாழ்க்கையில் டீ, காபி என்பது எவ்வளவு முக்கியமானதாக உள்ளது. பெரும்பாலானவர்கள் தங்களது எடையைக் குறைப்பதற்கு எதையும் செய்யத் தயாராக இருக்கிறார்கள். ஆனால் டீ, காபி குடிப்பது மட்டும் இந்தக் கட்டுப்பாடுகளில் குறுக்கே வரக்கூடாது. நான் என் வாடிக்கையாளர்களுடன் இந்தக் காலை டீ, காபி பற்றிப் பேசும் போதெல்லாம் எம்.எப்.ஹுசேன் அவர்களின் ஒரு ஓவியத்தை நினைவில் கொள்வேன். அந்த ஓவியம் ஒரு புடவை கட்டிய பெண்மணி பறப்பது போல் (ஏறக்குறைய சூப்பர் பெண் போல்) கைகளில் ஆவி பறக்கும் டீ கோப்பையை ஏந்தியவளாக பின்னணியில் இமாலயத்தின் 'பனி படர்ந்த சிகரங்கள் வரையப்பட்டிருக்கும். இந்த ஓவியம் நடிகை தன்வி அஸ்மியின் (உலகில் அழகான பெண்களில் அவரும் ஒருவர்) வீட்டு வரவேற்பறையில் தொங்கவிடப் பட்டிருக்கும். என்னால் என் கண்களை அந்த ஓவியத்திலிருந்து எடுக்கவே முடியவில்லை. இந்த ஓவியம் அவர் வீட்டுச் சுவற்றின் பெருமளவை ஆக்ரமித்திருந்தது. ரொம்பவும் அழகாக இருந்தது. ஆனால் எனக்கு புரியவில்லை. ஏதோ சதி போல், (நான் ஹுசேனின் ஓவியத்தை இப்போதுதான் நேரில் பார்க்கிறேன். எனக்கு தெரிந்ததெல்லாம் அவருடைய ஓவியங்கள் ஒவ்வொன்றும் உலகமகா விலையாக இருக்கும் என்பதும், பார்த்தவுடன் புரிந்துகொள்ள இயலாததாகவே இருக்கும் என்பதும்தான், நான் தன்வியைக்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

கேட்டேன், "என்ன இது? இந்தப் பெண் ஏன் கோப்பையைக் கையில் வைத்துக் கொண்டிருக்கிறாள்?" என்றேன்.

"ஓ! அது என் மாமியார்" என்றாள் தன்வி சிரித்துக்கொண்டே.

"இந்த ஓவியம் எனக்கு மிகவும் பிடித்திருக்கிறது. ஆனால் இதற்கு என்ன அர்த்தம்?"

தன்வி, விளக்கமாகச் சொன்னாள். 'என் மாமனாரும், மாமியாரும், மிகவும் பரபரப்பான வாழ்க்கையை வாழ்ந்து கொண்டிருந்தார்கள். நாள் முழுவதும் ஒருவருக்கொருவர் அதிகம் பார்த்துக்கொண்டதில்லை. ஆனால் அதிகாலை வேளை சந்திப்பு உண்டு. காலையில் பருகும் தேனீரை ஒன்றாகத்தான் பருகுவார்கள்.' அதனால் அவர்களின் ஒரு திருமண ஆண்டு தினத்தன்று, தன்வியின் மாமனார்,. மிகச் சிறந்த கவிஞரான கைஃபி அஸ்மி, தனது மனைவிக்கு ஒரு கவிதையை எழுதி பரிசளித்தார். அது... "நாம் சேர்ந்து பருகும் காலைத் தேனீர் வல்லமை பொருந்திய இமாலயத்தின் பனியைக்கூட உருக்கிவிடுகிறது" என்று அவர் தன் மனைவியிடம் அந்தக் கவிதையை வாசித்துக் காட்டிக்கொண்டிருக்கும்போதே ஓவியர் ஹுசைனி இதனை வரைந்துவிட்டார்.

"ஆஹா.. எவ்வளவு இனிமையான காதல் தருணம்" என்று நான் நினைத்தேன். கைஃபி அஸ்மி இப்போது இல்லை. ஓவியர் ஹுசைனியும் நம் நாட்டில் இல்லை. ஆனால் அந்த ஓவியம் என் மனதிற்குள் நிலைத்து நின்று கொண்டிருக்கிறது.

காலையில் டீ, காபி, குடிப்பதை நிறுத்துவது என்பது மிகவும் கடினமானது என்று எனக்கும் தெரியும். ஆனால் அந்தக் கஷ்டத்தைப் படுவதற்குப் பலன் இருக்கிறது. நல்ல செய்தி என்னவென்றால் டீ, காபி குடிப்பதை ஓரேயடியாக விட்டுவிட வேண்டும் என்று நான் சொல்லவில்லை என்பதே. நீங்கள் இப்பவும் உங்களின் இனிய காலை நேரத்தை அனுபவிக்கலாம். ஆனால் அதற்கு முன்பு ஏதாவது ஒரு ஆகாரத்தை சாப்பிடுவதை வழக்கமாகிக் கொள்ளுங்கள். ஏன் சுற்றி வளைக்க வேண்டும். நான் விவரமாகவே சொல்கிறேன்.

நீங்கள் தூங்கும்போது, இரவு உங்கள் சர்க்கரையின் அளவு குறைந்துவிடுகிறது. (குழந்தைகள் எப்போதும் நடு இரவில் அழுது பால் குடிக்கும் சரியா? அவர்களுடைய சர்க்கரை அளவு குறையும்போது அது

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

முழித்துக்கொண்டுவிடும்.) காலை வேளையில் நமது கல்லீரல் கிடங்கு ஏறக்குறைய காலியாக, வெற்றிடமாகக் கிடக்கிறது. எனவே நமது சர்க்கரை அளவு குறைந்துவிடுகிறது. அதனை போதிய அளவு கொண்டு வரவேண்டும். குறைந்த இரத்த அழுத்தம் இருப்பதும், காலையில் தளர்வாக இருப்பதற்குக் காரணமாகிவிடுகிறது. உடலின் சர்க்கரை அளவு அபாயகரமாகக் குறைந்து விடாமல் இருப்பதற்காக நமது உடலே.. சில சமயங்களில் நமது தசைகளை வீணாக்குவது அல்லது உடைப்பது போன்ற செயலில் ஈடுபடுகிறது. உடல் எடை இழப்பதற்கு இது ஏற்றதல்ல. கொழுப்புச் சத்துக்களைத் திறமையாக எரிக்கப்பட வேண்டுமானால், நாம் நமது உடலை, மென் திசுக்களை பாதுகாக்க பழக்க வேண்டும். சர்க்கரை அளவை தக்க வைத்துக் கொள்வதற்காக திசுக்களை வீணாக்கவோ, உடைக்கவோ விட்டுவிடக் கூடாது. இரவில் நாம் தூங்கும் போது நடப்பவற்றை நம்மால் கட்டுப்படுத்த முடியாது. முழிப்பு வந்துவிட்டால் எல்லாம் நம் கைகளில் தான் இருக்கிறது. எனவேதான் நமது கொழுப்புக்களை எரிக்கும் சக்திகொண்ட திசுக்களைப் பத்திரமாகப் பாதுகாக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது. சரியான உணவை காலையில் சாப்பிடவேண்டும். இது ரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவினை நிதானமாக உயர்த்தும். இது இன்சுலின் சுரப்பினை ஊக்குவிக்கும். இன்சுலின் சுரப்பு என்பது ரத்தத்தில் சர்க்கரை மட்டும் அதிகரிப்பதால் தூண்டப்படுவது. இச்சுரப்பினால் பசித்துக் காத்திருக்கும் திசுக்களுக்கு, தேவையான ஊட்டச்சத்து வழங்கப்படும்.

தேனீரோ, காபியோ எந்த வகையிலும், எதற்கும் பல காரணங்களுக்காக பொருந்துவதில்லை. டீ, காபி போன்ற தூண்டக்கூடிய பானங்களிலுள்ள காஃபைன் (அனைத்து வகைகளிலும் பாலுடனோ, பாலில்லாமலோ, சர்க்கரையுட னோ, சர்க்கரையில்லாமலோ, வெள்ளை, கருப்பு, பச்சை, நீலம், ஊதா எதுவானாலும்) மற்றும் சிகரெட் ஆகியவை தூக்கமின்மையைத் தூண்டிவிடக் கூடியவை. இந்த நிலை ரத்த அழுத்தத்தையும், இருதயத்துடிப்பையும், சுவாசத்தின் வேகத்தையும் அதிகப்படுத்தி, உடலை அயர்ந்து போக வைத்துவிடுகிறது. வருத்தம் என்னவென்றால், நாம் இந்த நிலையை விழித்திருப்பதாக புரிந்து கொள்கிறோம் என்பதுதான். உண்மையில் நீங்கள் உடல் களைப்பு, சோர்வு ஆகியவற்றை அதிக இருதயத்துடிப்பினாலும், சுவாசத்தின் வேகத்தாலும் தான் உணருகிறோம். எப்போதும் நினைவில் கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால், (யாருடனாவது சண்டை போடும்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

போதும், சாலை போக்குவரத்து நெரிசலால் மனம் விரக்தியடைவது போன்றவை) உடல் சோர்வு என்பது ஜீரண மண்டலத்தைக் கெடுத்துவிடக் கூடிய, மிகத் திறமையான எதிரி என்பதனை மட்டுமல்ல, உடலின் கொழுப்புச் சத்துக்களை எரிப்பதற்கும் எதிரானது என்பதைத்தான். போதிய ஓய்வு, தூக்கத்திற்குப் பிறகான காலைநேரத்தில் இருதயத்துடிப்பும், சுவாச மண்டலமும் சீராக, அமைதியாக, நிதானமாக இருக்கும். இது அமைதியான மனதின் பிரதிபலிப்பு. இதனை அப்படியே வைத்திருக்க, முறையான உணவு உடலுக்கு கொடுக்கப்பட வேண்டும். அந்த உணவு இதயம், நுரையீரல் மற்றும் வயிற்றுக்கு இதமாக இருக்க வேண்டும்.

டீ, காபி போன்ற பானங்களிலுள்ள ஊக்கிகள், ரத்தத்தில் சர்க்கரை மட்டத்தை அதிகரிப்பதோடு மட்டுமல்லாமல், முந்தைய நாள் இரவு சாப்பாட்டிற்குப் பிறகு, 9-10 மணி நேரம் பசித்திருக்கும் திசுக்களுக்கு எத்தகைய சத்துப்பொருளையும் வழங்குவதில்லை. போதாக்குறைக்கு இப்பானங்கள் உங்கள் பசி உணர்வையும் மழுங்கச் செய்துவிடுவதால், உணராமலேயே நீண்டநேரமாகப் பசித்திருப்பீர்கள். கவர்ச்சிகரமான உடற்கட்டிற்கு ஆசைப்படும் யாருக்கும் காலையில் பட்டினி கிடப்பது நாசத்தையே விளைவிக்கும். இது மிகப் பெரிய அளவில் கலோரி இல்லாமையைத் தோற்றுவிப்பதால் மதிய உணவை அதிக அளவு உட்கொள்ள வைத்துவிடும். காலையில் எதுவும் சாப்பிட வேண்டும் போலில்லை என்று சொல்பவர்கள் அனைவருக்கும் ஜீவதத்துவ இயக்கங்களும், ஜீரண மண்டலமும் திறமையுடன் பணி செய்ய இயலாமல் போய்விடும். ஏராளமான ஆராய்ச்சிகள், காலை உணவு (பிரேக்ஃபாஸ்ட்) எந்த அளவிற்கு ஆரோக்யத்தை கொடுக்கிறது என்று நிரூபித்துள்ளன. சில மூலிகை பானங்களும், காஃபைன் விளைவை ஏற்படுத்தாவிட்டாலும், அடுத்துச் சாப்பிட வேண்டும் என்ற உணர்வை நீடிக்கச்செய்து விடுவதால்தான் நான் உங்களை, மூலிகை தேனீர் குடிப்பவராக இருந்தாலும் காலை உணவு உட்கொள்வதற்கு வலியுறுத்துகிறேன்.

தேனீரும் ஆண்ட்டி ஆக்ஸிடெண்டும்

உங்களின் பசுமைத் தேனீர் ஆண்ட்டி ஆக்ஸிடெண்ட் நிறைந்ததல்லவா? சரி... முதலில் இந்த ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட் பற்றி முழுமையாக தெரிந்து கொள்வோம். இவைகள் பெரும்பாலும் வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுப்பொருட்களின் கலவைதான். இவை

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

உடலின் சுதந்திரமான.. தீவிரமான மாற்றங்களால் ஏற்படும் சேதங்களை கட்டுப்படுத்துகின்றன. (இயற்கையான ஜீவாதார இயக்கங்களின் பின் விளைவாக ஏற்படுகின்ற இத்தகைய சுதந்திர, தீவிர மாற்றங்கள் புற்றுநோய் காரணிகளாகவும் இருக்கும்) ஆண்ட்டி ஆக்ஸிடன்ட்கள் கார்போஹைடிரேட், புரதம் மற்றும் கொழுப்புகள் உடலில் இருக்கும் போதுதான் செயல்படும். அதனால் உங்களின் ஒரு கோப்பை பானம் உணவு உட்கொள்வதை தாமதப்படுத்துமானால் (அதிக ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவு) இந்த ஆண்ட்டிஆக்ஸிடென்ட்கள் எத்தகைய பயனின்றிப் போய்விடும்!

எனவே ஸ்ரீ பத்மநாப ஸ்வாமி கோவிலில் விஷ்ணு உணர்த்துவதைப் போல் எதையும் முழுமையாகப் பார்க்க முயற்சி செய்யுங்கள். எனவே காலை உணவை உட்கொள்ளாமல் (ஊட்டச்சத்து மிகுந்த- ஆண்ட்டி ஆக்ஸிடெண்டுகளுக்குத் தேவையான வைட்டமின்கள், தாதுப்பொருட்கள் நிறைந்த) நீங்கள் பருகும் மூலிகை பானங்களிலுள்ள ஆண்ட்டி ஆக்ஸிடென்ட்கள்.. (நான் சொல்வதால் மனமுடைந்து போய்விடுவீர்கள்.) எத்தகைய பலன்களையும் நல்காது. அதுமட்டுமல்லாமல் அத்தகைய ஆண்ட்டி ஆக்ஸிடென்டுகளால் உங்களுக்கு பலன் கிடைக்கவேண்டுமென்றாலும் அதற்கு, அப்பொருள் ஏராளமான அளவு தேவைப்படும். அது ஒரே ஒரு சிறிய கோப்பை தேனீரில் கிடைத்துவிடாது. நிறைய கோப்பைகள் பருக வேண்டியிருக்கும். அப்படிக் குடித்தீர்களானால் அது வயிற்றில் அமிலத்தன்மையை ஏற்படுத்தும், நெஞ்சு எரிச்சலை உண்டாக்கும், வயிறு உப்பிப் போகும், பசியை மூடி மறைத்துவிடும்.. தொடர்ந்து தேவைக்கு அதிகமாகச் சாப்பிடவும் வைத்துவிடும்.

மேலும், உங்கள் மனம் உடைந்து போய் விடுவதற்கான விஷயம் என்னவென்றால், ஆண்ட்டி ஆக்ஸிடெண்ட் நிறைந்த சாக்லேட்களை (கருப்பு சாக்லெட் வகைகள் உள்பட) சாப்பிட்டால், அவற்றி லுள்ள தேவைக்கதிகமான சர்க்கரை அளவு அல்லது இனிப்பூட்டிகளின் அளவு, ஆண்ட்டி ஆக்ஸிடெண்ட்களை பயனற்று போகச் செய்துவிடும்.

சூரிய உதய காலத்தில், உடலின் ஜீவ இயக்கங்கள் உச்சநிலையில் இருப்பதால் திசுக்களுக்கு ஊட்டச்சத்து அதிகம் தேவைப்படும். இதுதான் சாப்பிடுவதற்கு, நன்றாக, நல்லதாகச் சாப்பிடுவதற்கான

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

நல்லநேரம். நீங்கள் இதுவரை இவ்வாறு சாப்பிட்டு பழக்க மில்லாதவராக இருந்தாலும் இப்போது பழம் சாப்பிட்டு அந்தப் பழக்கத்தை ஆரம்பியுங்கள், அதனைத் தொடர்ந்து, ஒரு மணி நேரத்திற்குள் பரோட்டா, இட்லி, தோசை, உப்புமா, பொங்கல், கிச்சடி, அவல், ரொட்டி, காய்கறி என்று சாப்பிடுங்கள். ஆரோக்கியமான நார்ச்சத்து கொண்ட நல்ல உணவு எதுவானாலும் சாப்பிடுங்கள். உங்கள் திசுக்களுக்கு ஊட்டச்சத்து கிடைத்ததும், உங்கள் ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு சீரானதும் சந்தோஷமாக காபியோ, டீயோ, மூலிகைபானமோ பருகுங்கள். சுவாச அளவு, இருதய இயக்கஅளவு, சுவாசஓட்டம் ஆகியவை சீர்பட்டுவிடும். உங்கள் காலை முதல் உணவு, நாள் முழுவதும் சக்தி சேமிப்பாக இருக்கும்.

உங்களின் ஆரோக்யமான உடல் கண்விழித்த 10, 15 நிமிடங்களுக்குள் நீங்கள் சாப்பிடும் உணவு, பானத்திலிருக்கிறது. சரியான உணவுப் பழக்கம் உடலுடன் ஒரு தொடர்பில் இருப்பதையும் விழிப்புணர்வை கூர்மையாக்கவும் உதவுகிறது. காலையில் எழுந்தவுடன் சாப்பிடுவது என்பது உடலின் பசிஉணர்வுடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருப்பதாகும். மதிய உணவு என்பதற்குப் பதிலாக, நாள் முழுவதும் நல்ல பசியுணர் வோடு இருப்போம். இதுவே நம்மை இரண்டாவது கோட்பாட்டிற்கு கொண்டு செல்கிறது.

அதற்கு முன்னால் ஒரு விஷயம்.. மலம் கழிப்பது பற்றி? நீங்கள் நான்கு கோட்பாடுகளையும் பின்பற்றிவந்தால், காலை கண்விழித்ததும் சாப்பிடுவதற்கும், குடிப்பதற்கும் முன்பாகவே கழிப்பறையை நாடிச் சென்று விடுவீர்கள். உங்கள் மலத்தின் தன்மை குணத்தையும் தினம் கவனிக்க வேண்டும். ஏன்? எதற்கு? என்று இந்த அத்தியாயத்தின் கடைசியில் விவரமாகச் சொல்கிறேன். வெகு அரிதாக சிலருக்கு, காலையில் எழுந்தவுடன் மலம் கழிக்க இயலவில்லையென்றால், முதல் காலை உணவு சாப்பிட்டவுடன் அந்த உணர்வு வந்துவிடும். ஏனென்றால், குடலின் இயக்கத்தை அது அதிகரிக்கச் செய்து உங்களை கழிப்பறை நோக்கி நடக்க வைத்துவிடும்.

ஆசியப் பானை

ஹே, நான் உங்கள் வீட்டு கழிப்பறையில் இருக்கும் பானையைப்பற்றிப் பேசிக்கொண்டிருக்கிறேன். அதில் உட்கார்ந்த பிறகு, செய்தித்தாள் வாசிப்பது, குனிந்து உள் உறுப்புக்களுக்கு

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

அழுத்தம் கொடுப்பது (உண்மையில் இயற்கையான நிலையை காப்பியடிப்பது அல்லது மீண்டும் உண்டாக்குவது) திருப்தியில்லாமல் எழுந்திருப்பது (எப்போதும் இன்னும் கொஞ்சம் பாக்கியிருப்பது போல் உணர்வது) எந்த விலங்குகள் மீதும் பரிசோதித்துப் பார்க்காத இயற்கையான முறையில் நம் கைகளைக் கொண்டு சுத்தம் செய்து கொள்வது. பிறகு கைகளை இயற்கை மூலிகைகளால் சுத்தம் செய்து கொள்வது. ஒருபுறம் நமக்கு எல்லாவற்றிலும் ஆயுர்வேதம், மூலிகை, இயற்கையானது (பச்சைதேயிலை, மூலிகைபானம், நீராவிகுளியல், இன்னும் அதிகமாய் ஆயுர்வேத ஆடை) தேவைப் படுகிறது. மறுபக்கத்தில் இயற்கைக்குப் புறம்பான முறையில் வெளியேற்றங்களை நிகழ்த்துவது. எல்லாவற்றிலும் இயற்கையை விரும்பினால், பின் ஏன் மிகவும் இயற்கையான (சுகமான) முழங்கால்களை மடக்கி உட்கார்ந்து வெளியேற்றங்களைச் செய்யக் கூடாது.

மேற்கத்திய பாணியிலான கம்மோடுகளில் உட்கார்ந்து கொள்வது, உண்மையில் இதற்கான உடலுறுப்புக்களை சுருக்கிக் கொள்வது போலாகிறது. அழுத்தத்தினால் அல்லது களைப்பினால் சுலபமாக வெளியேற்றுவது என்பது இயலாமல் போய்விடுகிறது. இது முடிவற்ற சூழற்சியாய் மலம் இளக்கிகளுக்கு வழிவகுத்துவிடுகிறது. இது மேலும் ஜீரணமண்டலத்தை பலவீனப்படுத்தி, பெருங்குடலிலிருந்து அனைத்து 'பி' வைட்டமின்களையும் வெளியேற்றிவிடுகிறது. எனவே உங்களுக்கு நீங்களே பிரச்சனையை உருவாக்கிக் கொள்வதாகிவிடுகிறது. மேற்கத்தியபாணி கம்மோடுகள், மற்றும் அதனால் உண்டாகும் உடல் அசௌகர்யங்கள் ஆகியவை மலம் கெட்டிப்படுதலுக்கும் குடல் புற்றுநோய்க்கும் எரிச்சலுடன் கூடிய மல வெளி யேற்றத்திற்கும் காரணமாகி விடுகின்றன.

தலைமுறை தலைமுறையாக இந்திய வழி வெளியேற்றும் முறை (இந்த முறைதான் மேற்கத்தியர் களும் கூட கம்மோடு முறைக்கு முன்பாக பின்பற்றி வந்த முறை) தான் உடல் உறுப்புக்களை நிதானப்படுத்தி, சுலபமாக வெளியேற்ற உதவுகிறது. இந்த அமரும் நிலை வயிறு உப்புவதையும் தடுக்கிறது. சுத்தமான வயிறும், ஜீரண மண்டலமும் கொண்டு ஆரோக்யமாக அவை அவற்றின் பணியாற்றுவதே உடல் கொழுப்பு குறைவதற்கும், ஆரோக்யமாக இருப்பதற்குமான அடித்தளம்.

இந்திய அமரும் நிலையை எளிதாக்குவதற்கு தினம் பயிற்சிகளை

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

மேற்கொண்டு, இடும்பு, முழங்கால் பகுதிகளை வலுவாகவும், அதே சமயத்தில் வளைத்து கொடுக்கும் தன்மையுடையதாகவும், மூட்டுகளில் எண்ணெய் பசை கொண்டதாகவும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். (ஆனால் இத்தகைய இந்திய முறையில் அமர்ந்து வெளியேற்றும் நிலை என்பதே இன்றைய காலக்கட்டத்தில் இயலாததாகவே போய்விட்டது என்பது மிகவும் வருத்தத்திற்குரியது)

நாம் இந்தியர்கள் என்ற உணர்வை, தீவிரவாத தாக்குதல்களின் போதும், இந்தியா-பாகிஸ்தான் விளையாட்டுப் போட்டிகளின் போது மட்டுமே வெளிக்காட்டுவது போதாது.. நமது தனிமையில் நமது கழிவறையில் கூட அதனை பின்பற்ற வேண்டும். இந்திய முறைப்படி அமர்ந்து வெளியேற்றம் செய்வதற்கு 'ஆமாம்' போடுங்கள். ஓ! நீங்கள் இந்திய முறைப்படி தலையசைத்து ஆமோதிப்பதை என்னால் உணர முடிகிறது!

அழகுணர்ச்சியைப் பொறுத்தவரை, உங்கள் உள் அலங்கார வடிவமைப்பாளர் திறமையானவராக இருந்தால் உங்கள் வீட்டுக் கழிவறை கூட நேர்த்தியாக இருக்கும்.

சுருக்கம்

காலையில் முதல் வேலையாக உணவு உட்கொள்வது என்பது :

1. ரத்தச்சர்க்கரை மற்றும் உடலின் சக்தியளவினை அதிகரிக்கும்.
2. ஜீவ இயக்கங்கள் மற்றும் கொழுப்புக்கள் எரிக்கப்படுவதை அதிகரிக்கச் செய்யும்.
3. அமிலத்தன்மை, உப்பிசம் குறையும்.
4. மதிய உணவு வேளையில் தேவைக்கு அதிகம் சாப்பிடுவதைத் தடுக்கும்.
5. நாள் முழுவதும் ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவை சீராக வைத்திருக்க உதவும்.

உடல் பருமனாவது குறையும்.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

கோட்பாடு 2

இரண்டு மணிநேரங்களுக்கு ஒருமுறை சாப்பிடுங்கள்

முதலாவது முதலாவதுதான். முதல் கோட்பாட்டினை பின்பற்றினால்தான் உங்களால் 2வது கோட்பாட்டினை பின்பற்ற முடியும். 1வது கோட்பாடு இல்லையென்றால் 2வதை எட்டிப்பிடிக்க முடியாது. அதிகாலையில் எழுந்தவுடன் ஆகாரம் சாப்பிடுவதுதான் திறமையான பசி அடையாளங்களை வெளிப்படுத்துவதற்கான அடித்தளம். அதுதான் பயமின்றி சாப்பிடுவதற்குக் கற்றுக் கொடுக்கிறது. பலருக்கும் சாப்பிடுவதற்கே பயம். 'சாப்பிட்டால் குண்டாகிவிடுவேனே' என்று நினைக்கிறோம். எப்படி இப்படி ஒரு எண்ணம் நமக்குள் வந்து விட்டது? நம்மில் பலருக்கும் இப்படித்தான் தோன்றும். காலையில் எனக்கு பசித்ததே கிடையாது, மதிய சாப்பாடு கூட சில சமயங்களில்தான், ஆனால் மாலை 5 மணிக்குமேல் எனக்கு என்ன நடக்கிறது என்றே புரியவில்லை. அந்த நேரத்தில் பிஸ்கெட், பீட்சா, சேவ்பூரி, கோல்கப்பா, வடாபாவ், சமோசா, பர்கர்.. அது.. இது என்று எல்லாவற்றையும் ஒருகை பார்த்து விடுகிறேன். நாள் முழுவதும் உணவுக் கட்டுப்பாட்டோடு இருந்து வருகிறேன். அதன் பிறகு எனக்குத் தெரியவில்லை. இது அநேகமாக இரட்டை மனித தன்மை. காலை 10 மணியிலிருந்து மாலை 5 மணி வரை ஒரு வகையான சாப்பாட்டு முறை (சாப்பிடாத முறை) அதன் பிறகு அதற்கு நேர்மாறான சாப்பாட்டுமுறை (அதிகச் சாப்பாடு) மாலை 5 மணியிலிருந்து இரவு 10 மணிவரை.

நீங்கள் ஒருவேளை இந்தப் பிரிவைச் சேர்ந்தவர் என்றால், இரண்டாவது கோட்பாடான இரண்டு மணி நேரங்களுக்கு ஒருமுறை சாப்பிடவேண்டும் என்பது கூட உங்களைப் பதட்டப்பட வைப்பதாகவே இருக்கும், "பாஸ் என்னால் அளவுக்கு மீறி சாப்பிடவே முடியாது"

ஆனால் நீங்கள் பார்க்கத் தவறுவது என்னவென்றால் ஒரே சமயத்தில் மிக அதிகமாகச் சாப்பிடுகிறீர்கள் என்பதை. இப்போது கேள்வி என்னவென்றால், 2, 3 தடவை சாப்பிடுவதற்கு பதிலாக பல தடவைகள் சாப்பிட்டு நமது திறமையைக் காட்டுவோமா? என்பது தான்.

"ஹே, எனக்கு காலை உணவு சாப்பிடத்தான் நேரமிருக்கிறது. பெரும்பாலும் நான் மதிய உணவே சாப்பிடுவதில்லை. 3.30, 4

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

மணிக்குத்தான் சாப்பிட முடிகிறது. என்னால் ஏகப்பட்ட தடவை சாப்பிடுவது என்பதெல்லாம் முடியாது" இங்கே பிரச்சனை என்ன வென்றால், நமது வயிற்றுக்கு, உங்களுக்கு சந்திப்பு கூட்டங்கள், கண்காட்சிகள், எல்லைக்கோடுகள், குறிப்பிட்ட உணவு நேரங்கள் இத்யாதிகள் என்பதெல்லாம் புரியாது. அது, அதுபாட்டுக்குத் தன் தர்ம வழியில் சென்று கொண்டிருக்கிறது. எனவே அது தொடர்ந்து ஹைடி ரோகுளோரிக் அமிலத்தைச் சுரந்து கொண்டு, உங்களை சாப்பிடச் சொல்லிக் கொண்டே இருக்கிறது. ஆனால் நாம் நம் வயிற்றை விடப் புத்திசாலிகள்; அது எப்போதெல்லாம் சாப்பிடச் சொல்லி உங்களை உணர்த்துகிறதோ, அப்போதெல்லாம் ஒரு டீயோ, காபியோ, சிகரெட்டோ, மென்று தின்னக்கூடிய மிட்டாய் வகைகள், வெற்றிலைப் பொட்டலங்கள் என்று எதையாவது (நம் நாக்கு ருசிக்கு ஏற்றவாறு) உள்ளே தள்ளிவிட்டு சாப்பிடாமல் இருப்பதற்கு வழிவகுத்து, பசியின் அடையாளங்களை அலட்சியப் படுத்திவிடுவோம் முடிந்த வரையில். வயிறு பாவம், கவனிப்பாரற்ற குழந்தையாகக் கிடக்கும், அதற்கு ஆகாரம் போடுவதைவிடக் கூட நமக்கு முக்கியமான விஷயங்கள் இருக்கும். பசி உணர்வு தாங்க முடியாத நிலைக்குப் போய்விட்டால், ஒரு வழியாக ஏகப்பட்ட உணவுகளைத் திணித்து, அது திறமையாக அதன் வேலையைச் செய்ய முடியாதபடி செய்து விடுவோம். பசியின் அடையாளம் மூளையை எட்டாத படியாகிவிடும். இரண்டு மணிநேரத்திற்கு ஒருமுறை சாப்பிடுவது ஜீரணமண்டலத்திற்கு நல்லது என்பது மட்டுமல்ல நம்மை கூடுதலாக திணித்துக் கொள்வதிலிருந்தும் காப்பாற்றுகிறது.

அமிர்தா அரோரா வுக்கு உணவுக் கட்டுப்பாடுகளில் நம்பிக்கையில்லை. அவர் இரண்டு மணி நேரங்களுக்கு ஒரு முறை சாப்பிடும் கரீனாவைப் பார்த்து வியந்தார். கரீனா முன்பை பிட இப்போது அழகாக, ஒல்லியாக இருந்தார். 'கடிகாரத்தைப் போல நேரப்படி, கரீனா திறமையாக விரைவாக ஒரு 5 நிமிட இடைவெளியில் ஏதாவது சாப்பிட்டுவிட்டு, பணிக்குத் திரும்பிவிடுகிறார். நாங்கள் சேர்ந்து படப்பிடிப்பில் ஈடுபட்டிருந்தபோது, கரீனா, "மாலை 4 மணி ஆவதற்கு இன்னும் 5 நிமிடங்கள் இருக்கு. இது எனது வேர்க்கடலை நேரம்" அவருடைய முறை தவறாத கட்டுப்பாட்டைப் பார்த்து ஆச்சர்யப்பட்டு போய்விட்டேன். நாள் முழுவதும் கரீனா சாப்பிட்டுக் கொண்டே இருப்பது போலிருக்கிறது. ஆனால் கோடி ரூபாய் கொடுக்கலாம் போன்ற அழகுடன் இருக்கிறார்!'

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

அமிர்தாவுக்கு ஒரு பத்திரிக்கையின் அட்டைப் படத்திற்காகப் புகைப்படமெடுக்க வேண்டியிருந்தது. அதற்காக அவருக்குத் தட்டையான வயிறு வேண்டியி ருந்தது "எனக்கு பிபோ (கரீனா) போல இருப்பேனா தெரியாது. அவள் ரொம்பவும் அழகாக இருக்கிறாள். என்னால் 2 மணிகளுக்கு ஒரு முறை சாப்பிட முடியுமா தெரியாது."

"இங்கே பார்.. உனக்குத் தட்டையான வயிறு வேண்டு மென்றால் 2-2 1/2 மணி நேரத்திற்கொருமுறை சாப்பிட்டுதான் ஆகவேண்டும். பிபோ மாதிரி இருக்க, அவள் மாதிரி உணவுக் கட்டுப்பாடு இருக்க வேண்டும்."

"சரி.. புரிந்து கொண்டேன்" என்றார் அமிர்தா. சாப்பிடுவது அப்படி என்ன செய்து விடமுடியும்? ஒவ்வொரு முறை சாப்பிட்டவுடனும், உங்கள் வயிறு அந்தச் சாப்பாட்டை ஜீரணிக்கும் பணியைத் தொடங்க வேண்டும். அதனைக் கிரகித்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த முறைக்கு பெயர் DIT (Diet Induced Thermogenesis) உணவால் தூண்டப்பட்ட வெப்ப இயக்கம், எளிமையாகச் சொல்ல வேண்டுமென்றால், இதற்கு அர்த்தம் அதிகமாக கலோரியை எரிப்பது. ஆச்சர்யம், ஆச்சர்யம், சாப்பிடுவது கலோரியை எரிப்பதற்கும் பயன்படுகிறது! அடிக்கடி சாப்பிடுவது, அடிக்கடி DIT யை பயன்படுத்திக் கொள்வதாகும். 2 மணிக்கொருமுறை சாப்பிடுவதன் மூலம் நீங்கள் உங்கள் கலோரியை எரித்துக் கொள்ள உதவுகிறீர்கள்.

2 மணிநேரத்திற்கு ஒருமுறை சாப்பிடுவது என்பது உங்களுக்கு கேலிக்குரிய விஷயமாகத் தோன்றலாம். ஒரு நாளைக்கு 6-7 தடவைகள் சாப்பிட்டால் நான் யானை மாதிரிதான் இருப்பேன் என்று உடல் பருமனையும், ஏராளமான அளவு உணவுகளையும், கற்பனை செய்தீர் களென்றால் அப்படித்தான் கேலிக்குரியதாகத் தோன்றும். ஆனால், நடைமுறையில் இந்த முறை உணவுப்பழக்கத்தை கடைபிடிக்க ஆரம்பித்துவிட்டால் போகப் போக புரிந்து கொண்டுவிடுவீர்கள் நீங்கள் சாப்பிடும் உணவு அளவு குறைந்து வருவதை. உங்களால் உங்கள் பீட்ஸாவை சாப்பிடமுடியாது. ஒரே ஒரு துண்டு சாப்பிட்டாலே வயிறு நிரம்பிவிட்டதாக உணருவீர்கள். 2 சப்பாத்திகள் கூட அதிகமாகத் தோன்றும். எனவே நீங்கள் 2 மணிக்கு 1 சப்பாத்தி 4 மணிக்கு 1 சப்பாத்தி என்றாகிவிடுவீர்கள்.

2 மணி நேரங்களுக்கொருமுறை சாப்பிடுவது எனும் போது உங்கள் உணவு அளவு வெகுவாகக் குறைந்து விடும். எனவே ஒரு சமயத்தில் நீங்கள் உட்கொள்ளும் கலோரி அளவு குறையும். நாள் முழுவதும்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

உடலுக்கு சிறிய அளவுகளில் கலோரி கிடைக்கும் போது அது உங்களை நேசிக்க ஆரம்பித்துவிடும். உடம்பின் மீது காதல் கொண்டு அதற்கான ஊட்டச் சத்துக்களை முழுமையாக வழங்குவதுதான் நியாயமான உணவுப்பழக்கமாகும். நீண்ட நேரங்களுக்குச் சாப்பிடாமல் இருப்பது, தண்டனையாக உடம்பைப் பட்டினி போடுவது, ஆகியவை உங்கள் உடம்பின் மீது நீங்களே கோபம் கொள்வது போலாகும். அவ்வப்போது சிறுசிறு அளவுகளில் உடம்புக்கு கலோரிகள் கிடைக்கும் போது அது முறையாகப் பயன்படுத்தப்படுமேயன்றி, கொழுப்பாக சேமித்து வைக்காது. சேமிப்பு வைப்பதற்கான தேவையும் அதற்கு இருக்காது. பட்டினி போடுவதால் ஏற்படும் பய உணர்வும்.. அதாவது செத்து விடுவோமோ என்ற உடலுக்கே உண்டான உணர்வு ஏற்படாது. (நீண்ட நேர இடைவெளி இரு உணவுகளுக்கு இடையே.. அதிகமாக சாப்பாடு வந்து விழுவது ஆகியவைகளால் தூண்டப்படும் உணர்வு) சேமித்த கொழுப்புக்களை விட்டுவிடும் (கிடைக்குமோ கிடைக்காதோ என்ற உணர்வில் உயிர் வாழ்வதற்காக உடலே சேமித்து வைத்துக் கொள்வதை)

சுருக்கமாக, 2 மணி நேரங்களுக்கு ஒரு முறை சாப்பிடுவது என்பது:

1. உடலின் கொழுப்புச்சத்துக்களை எரிப்பதற்கு உதவுகின்ற சூழ்நிலை ஏற்படுத்தும்

2. மிகக் குறைந்த கலோரிகளே கொழுப்பாக மாற்றப்படும்.

3. தூண்டுபொருளின் மிதமான சார்தல் குறையும்

4. சிறந்த சிந்தனைகளுக்கு வழிவகுக்கும் ஏனென்றால், மூளைக்கு தொடர்ந்து சர்க்கரை யின் அளவு கிடைப்பதால்.

5. தட்டையான வயிறு... கொழுப்பைச் சேமித்து வைக்கத் தேவை இல்லாததால்

அமிர்தாவுக்கு என்ன ஆயிற்று? பத்திரிகையின் அட்டைப்படத்திற்காக தட்டையான வயிற்றுடன் அற்புதமாகத் தோற்றமளித்தார். அவருக்கு இன்ப அதிர்ச்சி தன் தட்டையான வயிற்றைப் பார்த்து.

"ருஜுதா, உங்களைச் சந்தித்ததில் மிகுந்த மகிழ்ச்சி யடைகிறேன்"

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

என்றார் அமிர்தாவின் அம்மா. அவர் இந்த என் உணவு ஆலோசனை பற்றி மிகவும் கவலை கொண்டிருந்தார் (சராசரி அம்மாவாக). "அவள் சிறிய இடைவெளிகளில் முறையாகச் சாப்பிடுகிறாள். ரொம்பவும் முக்கியமாகக் காபி குடிப்பது 6 கோப்பையிலிருந்து 2 கோப்பையாகக் குறைந்திருக்கிறது. இந்த உணவு முறையின் சிறப்பு அதுதான்."

"அம்மா இப்போது நீ ருஜுதாவிடம் உணவு முறைக்கான ஆலோசனை கேட்டுக்கொள் (சராசரி மகளாக)."

உண்மையிலேயே இந்த முறை நல்ல பயனைத்தருமா? அது ஒன்றும் நீங்கள் நினைப்பது போல் கஷ்டமானதல்ல. நாம் செய்வதெல்லாம் 3 பிரதான சாப்பாட்டை (காலை உணவு, மதிய உணவு, இரவு உணவு) சிறு பிரிவுகளாக்கி, பிரதான உணவுகளோடு மேலும் சில ஊட்டச்சத்துக்களை சேர்த்துச் சாப்பிடுகிறோம். உதாரணமாக, சாப்பாடு 1ல் ஒரு பழத்தில் ஆரம்பிக்கிறீர்கள், பின் ஆரோக்யமான காலை உணவாக உப்புமா, இட்லி, தோசை, பூரி-கிழங்கு, ஆலுபராத்தா என்று ஏதோ ஒன்று. அதன் பிறகு மதிய வேளையில் 3 உணவுகளுக்கு மேல் வேண்டாம் : உதாரணமாக ரொட்டி + பருப்பு + காய்கறி அல்லது சாதம் + தயிர் + காய்கறி அல்லது உங்களுக்குப் பிடித்த ஏதாவது 3 (இறைச்சியை தவிர்த்துவிடுங்கள்) இரவுச் சாப்பாட்டில் ஒன்றைக் குறைத்து விடுங்கள். உதாரணம் : ரொட்டி + காய்கறி, (அசைவ பிரியர்கள் அசைவ உணவு)

இடையிடையேயான உணவுகளுக்கு, ஒரு முறைக்கு ஒரே ஒரு உணவுப் பொருள் மட்டும் : வேர்க்கடலை வேக வைத்து சிறிது, அல்லது சீஸ், அல்லது பாதாம்-பிஸ்தா வகைகள், அல்லது பால் அல்லது தயிர் அல்லது சோயா பால், அல்லது வேறு புரத பானம் ஆகியவை. இத்தகைய உணவுகள் முழுமையானது, புரதச்சத்து நிறைந்தது, (எப்போதும் இது தான் பற்றாக்குறையாகும்) இவை உங்கள் ரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவினைச் சீராக்கும், மூளை சிறப்பாக வேலை செய்யும், கொழுப்பாக மாற்றப்படாமல் ஆக்கபூர்வ இயக்கங்களுக்கு உதவும். முக்கியமாக, என்னிடம் ஆலோசனைக்கு வருபவர்களுக்கு, அவரவர்களுக்கு தக்கவாறு குறிப்பிட்ட உணவு முறையை ஆலோசனையை வழங்குவேன். இங்கே கூறியிருப்பவை பொதுவான வழிகாட்டிகள்.

சரி.. இதற்கெல்லாம் நேரம் எங்கே இருக்கிறது? ஒரு நாளைக்கு 6-7 தடவைகள் சாப்பிடும் போது, உண்மையில் உங்களுக்குச்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

சாப்பிடுவதற்கு நேரமே தேவையிருக்காது. இரண்டே நிமிடங்கள் போதும். அத்தகைய சிறு அளவிலான உணவு வகைகளைத்தான் நான் உங்களைச் சாப்பிட அறிவுறுத்துகிறேன். உதாரணமாக கைப்பிடி அளவு வேர்க்கடலை, ஒரு கப் தயிர், ஒரு கட்டி சீஸ், போன்றவை. இவைகளை நீங்கள் உங்கள் அலுவலக குளிர்சாதனப்பெட்டியிலோ, உங்கள் மேஜைக்கு அடியிலோ கூட வைத்துக் கொள்ளலாம். 5.30-7 மணி பிரதான உணவுக்கு, மதிய உணவு போல் திட்டமிட வேண்டும். சென்ற அத்தியாயத்தில் இதற்கான பட்டியல் கொடுத்துள்ளேன். ஆனால் 2 மணி நேரங்களுக்கொருமுறையான உணவு முறைக்கு நீங்கள் திட்டமிட வேண்டும்.

இதுதான் என் கொள்கை : நாம் நம் வயிற்றுக்காகத்தான் உழைக்கிறோம். நாம் கல்வி கற்று, நமது மூளையைப் பயன்படுத்தி பணம் சம்பாதிப்பதெல்லாம் நாமும் நம் குடும்பத்தினரும் பாதுகாப்பான ஆரோக்யமான, நிறைவான வாழ்க்கை வாழ்வதற்குத் தான். ஆனால் நமது வயிற்றையே காயப்போட்டு விடுகிறோம். அதனை பாதுகாப்பற்றதாக உணர வைத்து விடுகிறோம். அதற்கு எப்போது, எத்தகைய உணவு கொடுக்கப்படும் என்று தெரியாமலே போய் விடுகிறது. நாம் பெரிய காரில் போகலாம், பெரிய பங்களாக்களில் வசிக்கலாம். படாடோபமான ஆடை அலங்காரங்களை செய்து கொள்ளலாம், புகழ் பெற்ற காலணிகள் அணியலாம், கைப் பைகளையும் வைத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் அதே அளவு கவனத்தை நம் வயிற்றுக்கு செலுத்துவதில்லை. அதனால் அது கொழுப்பைச் சேமித்து, தன்னை காத்துக் கொண்டு, அடுத்த வேளை சாப்பாட்டிற்கு ஏங்குகிறது. எனவே கொஞ்சம் நேரம் எடுத்துக் கொண்டு, வயிற்றுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். சாப்பிடுவது ஒன்றுதான் அதற்கான வழி.

உண்மை வாழ்க்கை உதாரணம் : நிற்காமல் ஓடிக் கொண்டே இருப்பவர்களுக்குத்தான் எல்லாவற்றுக்கும் நேரமிருக்கும்.

பர்க்ளேஸ் வங்கியின் சமீர்பாட்டியா அத்தகைய ஒரு வாழ்க்கையுடையவர். அவர் நீண்ட நாட்களாய் ஓடுவதை தன் ஆர்வமாகக் கொண்டுள்ளார். அவர் மேலும் சிறப்பாகவும், வேகமாகவும் ஓடுவதற்காக என்னிடம் ஆலோசனை பெற வந்தார். எனக்கு தெரிந்தவர்களை விடக்கூட சமீருக்கு நிறைய சாதிக்கவேண்டிய எல்லைக் கோடுகள் இருந்தன, பயணங்கள் இருந்தன.. அலுவலக காட்சிப்படுத்துதல்கள் இருந்தன. ஒருமுறை அவர் அமெரிக்காவின்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

கிழக்குப் பகுதியிலிருந்து, மேற்குப்பகுதிக்கு பயணமானார். பிறகு ஐரோப்பா, ஹாங்காங், மொரீஷியஸ் எல்லாம் 20 நாட்களுக்குள், திட்டமிட்டபடி உணவுக் கட்டுப்பாட்டையும் கடைபிடித்தார். இவரைப் போன்ற வாடிக்கையாளரைப் பெறுவதற்கு நான் கொடுத்து வைத்திருக்கிறேன்.

2 மணிநேரங்களுக்கு ஒரு முறை சாப்பிடுவதற்கான அவருடைய திட்டத்தை என்னிடம் சொன்னார். அவைகள், அவர் இருக்குமிடம், வேலை ஆகியவற்றைப் பொருத்துதான். ஆனால் அவற்றை அவருடைய மிக அதிக வேலைகள், கருத்தரங்குகள், சந்திப்புகள் ஆகியவற்றிற்கிடையே எவ்வாறு கடைபிடிக்க முடியும் என்பது எனக்கே சந்தேகமாகத்தானிருந்தது. ஆனால் சமீர் ரொம்பவும் கெட்டிக்காரர். அவருடைய சாப்பாட்டை அவருடைய உயர்ரக டிசைனர் கோட்சூட்டில் கூட வைத்து எடுத்துச் சென்றுவிடுவார். "என் சாப்பாட்டு நேரம் வந்துவிட்டால் நான் மன்னிப்புக் கேட்டுவிட்டு தனியாகச் சென்று விடுவேன். ஓய்வறைக்குச் செல்லும் வழியிலேயே கூட என் சீஸ் அல்லது கடலை என்று எதையாவது சாப்பிட்டு விடுவேன்."

"ஓ! நான் மிகவும் ஆச்சர்யப்பட்டுவிட்டேன். நான் என் மனக் கண்களில் சமீர் ஒரு ஐந்து நக்ஷத்திர ஹோட்டலின் நடைபாதையில் போய்க் கொண்டிருக்கும் போதே வாயில் எதையோ போட்டுக் கொண்டு, சாப்பிட்டுக் கொண்டே போவதைக் கண்டு ரசித்தேன்."

என்னுடைய வாடிக்கையாளர்கள் அனைவருமே இவ்வாறு அடிக்கடி சாப்பிடத் தொடங்கிய பிறகு அவர்கள் சுறுசுறுப்பாகவும் திறமையாகவும் இருப்பதாகச் சொன்னார்கள். எனக்கு இதில் ஆச்சர்யமேதுமில்லை. உங்களுக்கு?

கோட்பாடு 3

நீங்கள் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும் போது, நிறைய சாப்பிடுங்கள். சுறுசுறுப்பின்றி சோர்வாக இருக்கும் போது, குறைவாக சாப்பிடுங்கள்.

உங்கள் சாப்பாடு உங்கள் நடவடிக்கைகளைப் பொறுத்து இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். ஆனால், நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். கோட்பாடு 2ஐ பின்பற்றாமல் 3ஐ பின்பற்ற முடியாது. எப்போதும் சாப்பிட்டுக் கொண்டே இருந்தால்தான், சோர்வாக

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

இருக்கும் போது குறைவாகவும், சுறுசுறுப்பாக இருக்கும்போது அதிகமாகவும் சாப்பிட முடியும்.

கோட்பாடுகள் 1, 2 ஆகியவற்றைப் பின்பற்றினால் கோட்பாடு 3 தானாகவே வந்துவிடும். கோட்பாடுகள் 1ம், 2ம், உங்கள் பசி உணர்வோடு உங்களைத் தொடர்பு படுத்துவதாக இருக்கும். எப்படியென்றால், உங்கள் காரை நிறைய தூரம் ஓட்ட வேண்டுமென்றால், நிறைய பெட்ரோல் வேண்டும். ஷெட்டில்தான் இருக்கப் போகிறதென்றால், (எந்தப் பிரச்சினையும் இல்லை என்றால்) கிளப்புவதற்குத் தேவையான பெட்ரோல்போதும். உங்கள் உடலியக்கங்க ளோடு தொடர்பில் இருந்தால் நிறையஉணவும், அது சுறுசுறுப் பின்றி இருக்கும் போது குறைந்த உணவும் போதுமானது.

சூரியோதய நேரத்தில், மனதில், உடலில், ஜீவ இயக்கங்களில் வேகமிருக்கும். அந்த நேரத்தில் எழுந்து உட்கார்ந்து கொண்டு, படிப்பது நிறைய கலோரியை எரிப்பதற்கு உதவும். மாலை நேரத்தை விட கூட காலை வேளையில் உட்கார்ந்து இருப்பதே கூட அதிக கலோரியை எரிக்க உதவுகிறது. அதனால் நிறைய சாப்பிடவேண்டும் அந்த வேளையில் என்பது சொல்லாமல் புரியக்கூடியது. அந்த வேளையில் கோட்பாடு 1, 2 ஆகியவற்றின் மூலம் உங்கள் வயிற்றுடன் மனம் திறந்து பேசுங்கள்.

நம் உடல் பருமனாவதற்குக் காரணமே, வயிற்றுக்கு என்ன தேவைப்படுகிறது, என்று துளிக்கூட கவலைப்படாமல், நமது சௌகர்யப்படி திணிப்பதும் வெளியேற்றுவதுமாக இருப்பதுதான். பட்டினி கிடப்பது தண்டனை என்றால், தேவைக்கு அதிகமாகச் சாப்பிடுவது குற்றமாகும். அடுத்த அத்தியாயமான (அத்தியாயம் 5) உணவை மீண்டும் அழையுங்கள்-ல் இது பற்றி பேசுவோம். பெரும்பாலும் நாம் தவறான நேரங்களில் சாப்பிடுவது தான் உடல் எடை கூடுவதற்கான காரணம். உடலுக்குத் தேவைப்படும் போது சாப்பிட வில்லையென்றால், மிகப்பெரிய அளவில் கலோரி மற்றும் ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு ஏற்பட்டுவிடும். தவறான நேரத்தில் உடலின் ஜீவ இயக்கங்களின் விகிதம் குறையும் போது, உங்கள் உடலும் மனமும் இக்குறைபாட்டினை நீக்குவதற்காக அதிக அளவு உணவை கேட்கும்.

நேரம் மிக முக்கியமான ஒன்று. இழக்கப்பட்டுவிட்ட நேரம் மீண்டும் கிடைக்காது. மஹாபாரதத்தில் 'காலம்' என்பதுதான் சூத்ரதாரியாக இருந்தது. ஹெலன் கூட 'டைம் கி பாத் ஹை ஜானி' என்ற தத்துவப்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

பாடலை பாடியிருக்கிறார். ஒரு நொடிப்பொழுது தாமதிக்காமல் இருந்தால் ஒரு உயிரைக் காப்பாற்றிவிடலாம். சரியான நேரத்தில் செய்ய வேண்டியதைச் செய்தால் உறவுகளைக் காப்பாற்றலாம். காயங்களும் காலப்போக்கில் ஆறிவிடும். காலம் என்பது பொன்னானது. தெய்வீகமானது. இந்தியாவின் மிக முக்கியமான கடவுளான காளிதேவி காலத்தைக் குறிப்பவள். நமது உடலின் சீரான இயக்கத்திற்கு அதிதேவதை காளிதான். காலத்தை மதிப்பதன் மூலம் உடலின் இயக்கத்தை மதிப்போம்.

நாளின் நேரமும், வேலைகளும் கலோரி எரியூட்டப்படுவதை பாதிக்கின்றன. காலம் முழுவதும் ஆரோக்கியமான உடல்வாகைப் பெற்றிருக்க வேண்டு மென்றால், நமது நாட்களின் நடவடிக்கைகளில் பரிபூரண கவனத்தைச் செலுத்த வேண்டும். இயற்கை வகுத்துள்ளபடி, காலை வேளைகளில் நமது உடல் அதிக அளவில் கலோரிகளை எரிக்கின்றது. நம்மைத் தயார் செய்வதற்கு இயற்கை அமைத்துள்ள வழி இதுதான். நாம் நம் உடலுக்கு வெளியே ஈடுபடுகின்ற நடவடிக்கைகளைக் கூட நேரம் பாதிக்கின்றது. காலை 9 மணி என்பது சிலருக்கு உடற்பயிற்சி நேரமாகவும், சிலருக்கு சந்திப்புக் கூட்டங்களுக்கான நேரமாகவும், சிலருக்கு அலுவலக, பள்ளி, கல்லூரி நேரங்களாகவும்.. இன்னபிற காரணங்களாகவும் இருக்கும். 5.30 மணியான மாலை நேரம் கற்றல் நேரமாகவும், வீடு திரும்பும் நேரமாகவும், சந்திப்பு நேரமாகவும் இருக்கக்கூடும். ஆனால் பி.பி.ஓ வேலை இந்தியாவுக்கு வந்தாலும் வந்தது. பெரும்பாலானவர்கள் இரவு 10.30 மணிக்கு வேலைக்குப்போய் காலை 7 மணிக்கு வீடு திரும்புகிறார்கள். இதற்கு மாற்றாக, வீட்டிலுள்ள பெண்மணிகளுக்கு கணவன்மார்கள், மாமனார், மச்சினர், கொழுந்தன், சகோதரன், குழந்தைகள் அனைவரையும் வேலைக்கும், பள்ளிக்கூடத்திற்கும் அனுப்பிய பிறகு சற்று அவர்களுக்கான நேரம் கிடைக்கிறது. நமது நாட்களின் தேவையைப் புரிந்து கொண்டுவிட்டால் அதற்கு ஏற்றார் போல் என்ன சாப்பிடவேண்டும், எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும் என்பதெல்லாம் திட்டமிட்டுவிடலாம்.

ஏராளமான உணவுப் பொருட்களுக்கு மதிப்பில்லாமல் போய்விடுவதற்கான காரணம் அவை தொடர்ந்து, தவறான நேரத்தில் சாப்பிடப்படுவதால்தான். வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட லாடுகள் (கீதாபவன் ரிஷிகேஷ் வீட்டுத் தயாரிப்புடன் போட்டி போட்டுத் தயாரிக்கிறார் என்றாலும்) நார்சத்து மிகுந்த தானியங்கள், நெய், உலர் பழங்கள்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

ஆகியவற்றுடன் அதைவிட மிக முக்கியமானதாக தாயன்புடன் கூடியதை காலை உணவாகச் சாப்பிட்டால் பால், சீரியல், ரொட்டி, ஆம்லெட், கார்ன்ஃபிளேக்ஸ் என்று அனைத்தையும் வெட்கமுறச் செய்துவிடும். ஆனால் நாம் அதனை சாப்பாட்டு மூட்டையுடன் அலுவலகத்திற்கு எடுத்துச் சென்று சாப்பிட்ட பிறகோ அல்லது குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து, இரவு உணவுடனோ, உணவுக்குப் பின்போ சாப்பிடுவதை வழக்கமாக்கிக் கொண்டிருக்கி றோம். அதையே ஒரு உணவாகக் கொள்ளாமல் இரு வேளைகளிலுமே சாப்பாட்டுடனோ சாப்பாட்டுக்குப் பிறகோ சாப்பிடுகிறோம். லாடுகளில் எக்கச்சக்கமான கலோரி சத்துப் பொருட்கள் காணப்படுவதால், அவை முற்றிலுமே கொழுப்பாக மாற்றப் பட்டுவிடுகிறது. அதிலுள்ள அனைத்துச் சத்துக்களும் வீணாகிவிடுகின்றன. வயிறு நிரம்பியுள்ள நிலையில் இத்தகைய சத்துக்களை உடம்பு கிரஹித்துக் கொள்வதில்லை. அதுவும் வயிற்றில் பாரம் கூடியிருப்பதால் அதன் செயல்திறனும் குறைந் திருக்கும் போது (சூரிய அஸ்தமனத்திற்கு பிறகு).

சீஸ், பாஸ்தா, பராத்தா, பட்டாணிகடலை, பனீர், வாழைப்பழம், மாம்பழம், உருளைக்கிழங்கு, சாதம் இத்யாதிகளை உங்கள் நாட்களில் தவறான நேரத்திலேயே எடுத்துக் கொள்வதால், உடல் அவைகளை புரிந்து கொள்வதில்லை. இந்த பொருட்களில் எதுவும் எடை கூட்டிவிடும் தன்மை கொண்டதல்ல. அவைகள் சக்திமிக்கவை (கலோரிகள்) அல்லது கொழுப்புச் சத்துடையவை (பழக்கப்பழகத் தெரிந்து கொள்வீர்கள் இவைகள் உடலுக்கு மிக அத்யாவசியமான கொழுப்புக்கள் என்று.) இன்னும் சொல்வதென்றால் நான் எந்த உணவுப் பொருளுமே கொழுப்புச் சத்தை அதிகரிக்கக் கூடியவை இல்லை என்று கூட சொல்வேன். நீங்கள் அவற்றை புத்திசாலித்தனமாக சரியான நேரத்தில் சாப்பிட வேண்டும். அவ்வளவுதான்.

அதிகபட்ச செயல்பாடுகள் என்றால், உடல்ரீதியாகவும் மனரீதியாகவும் அதிக செயல்பாடுகளை கொள்வதுதான். உதாரணமாக, உடற்பயிற்சி நிலையத்திற்குப் போவது, அல்லது வேறு ஏதாவது உடற்பயிற்சிகளை செய்வது, சமைப்பது, கடும் சிந்தனை செய்வது, முக்கியமான கூட்டங்களில் கலந்து கொள்வது, திருமண ஏற்பாடுகளைச் செய்வது, வீடு மாற்றுவது போன்றவை. சுருக்கமாகச் சொல்வதென்றால், நீங்கள் ஆழ்ந்து ஈடுபடும் எத்தகைய நடவடிக்கைக்கும் அதிக சக்தி தேவைப்படும். களைப்பான நேரம், நீண்ட

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

தூரப் பயணம், தொடர்ந்து நோய்வாய்படுதல் ஆகிய காலக்கட்டங்களில் உடல் அதிக சக்தியை எதிர்பார்க்கும். இந்த நிலை உங்களுக்கு மட்டுமல்ல. நீங்கள் நோய்வாய்பட்டிருந்தால், உங்கள் அருகிலுள்ள குடும்ப நபர்களுக்கும் இத்தகைய சக்தி தேவைப்படும்.

குறைந்த செயல்பாடுகள் என்றால் நீங்கள் எந்த வேலையும் செய்யாமல், மனசக்தியையும் பயன் படுத்தாமல், தொலைகாட்சியோ, திரைப்படமோ பார்த்துக் கொண்டிருத்தல், மின்தளங்களில் உலாவருதல், தொலை பேசியில் பேசிக்கொண்டிருத்தல், மின்அஞ்சல் பார்த்தல், மிகச் சாதாரண நிர்வாகச் செயல்பாடுகள் (ரசீதுக்கு பணம் கொடுப்பது, காசோலை எழுதுவது போன்றவை) சும்மா ஒரு நடை நடப்பது அல்லது நடன நிகழ்ச்சிகளில் ஈடுபடாமல், விருந்துகளில் கலந்துகொள்வது, குட்டித்தூக்கம் போடுவது, சாதாரணமான தினப்படி வேலைகளைச் செய்வது ஆகியவை. உடல் அதிக சக்தி தேவைப்படும் போது அதிகமாக உணவை உட்கொள்ளுதலும், நாம் சுகமாக இளைப்பாறும் பொழுது குறைந்த அளவிலும் உணவு உட்கொள்ள வேண்டும்.

இதுமட்டுமல்ல, நாம் சுறுசுறுப்பாக இயங்காத போது, நமது திசுக்களும் கலோரிகளுக்கும், ஊட்டச் சத்துக்களுக்கும் வரவேற்பு நல்காது. நீங்கள் சும்மா இருக்கும்போது திசுக்களும் சும்மா இருப்பதால் அவைகளுக்கு எதுவும் தேவைப்படுவதில்லை. (அவைகள் அப்போது எத்தகைய ஊட்டச்சத்தையும் உறிஞ்சிக் கொள்ளக் கூடிய மனநிலையில் இருப்பதில்லை) எனவே இந்த நேரங்களில் நீங்கள் வயிற்றை நிரப்பிக் கொண்டால் அது உடனடியாக கொழுப்பாக மாறிவிடுகிறது. ஆனால் கடும் நடவடிக்கைகளுக்குப் பிறகு (அது உடலாலோ, மனதாலோ) சந்திக்கும் ஊட்டச்சத்திற்கு ஏங்கும். இந்த உணவு, நீங்கள் சாப்பிடும் பொருளிலிருந்து சக்திகளைக் கிரகித்துக் கொள்ளுமேயன்றி கொழுப்பாக மாற்றிவிடாது. இந்தச் சூழ்நிலை, உணரும் தன்மையை அதிகமாக்குகிறது. அதாவது. நாம் எது சாப்பிட்டாலும், அது உடனடியாகவே பசித்திருக்கும் திசுக்களுக்கு உணவாகிவிடுகிறதேயன்றி கொழுப்பாக மாற்றப்படுவதில்லை.

ஊக்கமின்றியிருக்கிறீர்களென்றால், அதற்குக் காரணம் அதிக வேலைகள் எதுவுமில்லாத போது அதிகமாகச் சாப்பிடுகிறீர்கள் என்பதுதான். உற்சாகமாகச் செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்றால் நிறைவான அளவு சாப்பாட்டைச் சரியான நேரத்தில்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

சாப்பிடுகிறீர்கள் என்பதுதான். இச்சூழல்களுடன் உங்களைப் பொருத்திப் பாருங்கள் :

உங்களுக்கு இந்த திரைப்படம் பார்க்க வேண்டும் என்று விருப்பப்படுகிறீர்கள். உங்கள் நண்பர்கள் மின்தளம் மூலம் அதற்கான அனுமதிச் சீட்டை வாங்குகிறார்கள். வீட்டிலோ, அலுவலகத்திலோ உங்களுக்கு அந்த தினம் வழக்கம்போல்தான் இருந்திருக்கிறது. எதுவும் வித்தியாசமாக இல்லை. இருப்பினும்.. ஆஹா டிக்கெட் கிடைத்துவிட்டது. சினிமாவுக்குப் போகலாம் என்று உற்சாகப்படுவதற்குப் பதிலாக, வேண்டாம்... சனிக் கிழமை போய்ப் பார்த்துக்கொள்ளலாம் என்றோ.. தொலைகாட்சியில் வரும்போது பார்த்துக்கொள்ளலாம் என்றோ தோன்றுகிறதா?

உங்கள் உறவினர் வீட்டில் இரவு விருந்துக்குச் செல்ல வேண்டும். உறவினருடன் நிறைய நேரம் செலவழிக் கலாம் என்று ஆர்வமாக அந்த நாளை எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். ஆனால் அந்தக் குறிப்பிட்ட விருந்து நாளின் மாலையில் நீங்கள், "ஓ! போக வேண்டுமா? அவர் வீடு ரொம்ப தூரத்தில் இருக்கிறதே.. இன்னொரு நாள் பார்த்துக் கொள்ளலாம்?"

இவ்வாறு நினைப்பதற்கு நீங்கள் சோம்பேறியல்ல (உங்கள் அம்மா, அப்பா, உறவினர்கள் உங்களை அப்படி நினைத்திருக்கிறார்கள்), உடல் நலக்குறைவும் அல்ல, மனவியாதி (உங்களை நீங்கள் அப்படித்தான் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்) யுடையவருமல்ல. பின் என்ன சில சமயங்களில் உங்களுக்கு எதையும் செய்ய வேண்டும் என்று தோன்றவில்லை. அவ்வளவுதான். வீட்டைவிட்டு வெளியே எங்காவது செல்லவேண்டும் என்று விருப்பப்படுகிறீர்கள். ஆனால் அதனைச் செயல் படுத்துவதற்கு உங்கள் மனதில் ஆர்வமும், ஊக்கமும், மிகக் குறைவாகவே உள்ளது.

உங்கள் உணவுமுறை மற்றும் நடவடிக்கைகளைப் பாருங்கள். உங்கள் உணவுக்கும், உங்கள் செயல் பாடுகளுக்கும் ஒரு தொடர்பு ஏற்படவில்லையென்றால், அதனால் பாதிக்கப்பட்டு, 'எதையும் செய்ய மனமில்லாத' குறைபாட்டிற்கு ஆளாகிவிடுகிறீர்கள். இதற்கு ஆரோக்கிய குறைபாடுடையவர் என்று அர்த்தம். அதாவது நீங்கள் நோயாளி அல்ல. ஆனால் போதிய ஆரோக்கியமற்றவர் என்று பொருள். இச் சூழலிலிருந்து வெளியேறுவதற்கு, சிறந்த வழி என்னவென்றால், அதாவது.. "எனக்கு என்ன ஆயிற்று என்று தெரியவில்லையே" என்ற

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

மனநிலை யிலிருந்து விடுபடுவதற்கு, நாளின் துவக்க நேரங்களில், செய்ய வேண்டிய வேலைகள் நிறைய இருக்கும்போது நிறைய சாப்பிட்டு விடுங்கள். அதேபோல் செயல்பாடுகள் குறைகின்ற வேளையில் குறைவாகச் சாப்பிடுங்கள். உடல் எடை பிரச்சனை உடையவர்கள், பொதுவாக காலை 11 மணிக்குள் 2 முறை சாப்பிட்டிருக்க வேண்டும்.

உண்மை வாழ்க்கை உதாரணம்:

இல்லத்தரசியான சுமன், அவருடைய கணவரது தொழிலில் பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டபோது தானும் வேலை செய்ய முடிவெடுத்தார். சுமன் மும்பைக்கு வருவதற்கு முன்பாக மூன்று நகரங்களில் மாறி, மாறி, 2 குழந்தைகளையும் பெற்றவர். அவருக்கு எப்படி நடந்தது என்று தெரியவில்லை அவருடைய உடல் எடை 8 ஆண்டிற்குள் 80 கிலோவிலிருந்து 125 கிலோவுக்கு மாறிவிட்டிருந்தது. அவர் தன் சாப்பாட்டை மிகவும் கவனமாகவே சாப்பிட்டார். காலை 6 மணிக்கு எழுந்து தேனீர் குடிப்பார். குழந்தைகளை பள்ளிக்கு அனுப்பிய பிறகு 8 மணிக்கு உடற்பயிற்சி செய்வார். பிறகு மீண்டும் தேனீர் குடிப்பார். 10 மணிக்கு அவல், உப்புமா, அல்லது காக்ரா சாப்பிடுவார். அதன் பிறகு, அன்றைய வேலைகள் முடிந்தவுடன் மதியம் 2 மணியிலிருந்து மாலை 4 மணிக்குள் மதிய உணவாக, 1 அல்லது 2 சப்பாத்தி, பருப்பு, காய்கறி சாப்பிடுவார். பிறகு 6-7 மணிக்கு பொரி அல்லது 2 பிஸ்கெட்டுகள் சாப்பிடுவார். இரவு 9 மணிக்கு வழக்கம் போல் 2 சப்பாத்தி, காய்கறிகளுடன் சில சமயம் கொஞ்சம் சாதமும் சாப்பிடுவார்.

அவருடைய சாப்பாட்டைக் கவனித்தால் 125 கிலோ எடையாவதற்கு அவர் எத்தகைய அபாயக் குற்றமும் செய்யவில்லை. பின் என்ன? அவருடைய நேரம்தான் பிரச்சனை. சுமன் தன்னைப்பற்றி. தனக்காக எத்தகைய முக்கியத்துவமும் கொடுக்காமல் வேறு பலவற்றிற்கும் முன்னுரிமை கொடுத்திருந்தார். அவர் என்ன செய்கிறார் பாருங்கள். அவர் காலை 10 மணிவரை தனது வயிற்றுக்குள் எதையும் போட்டுக் கொள்ளவில்லை. ஆனால் காலை 6 மணிக்கே எழுந்து பரபரப்பாக வேலையில் ஈடுபடுகிறார். சமையல் செய்கிறார், உடற்பயிற்சி செய்கிறார். அதிகப்படியாக தனது சக்திகளைச் செலவழிக்கிறார். அவருடைய மதிய உணவு நேரமும் சரியாக இல்லை. மிகவும் தாமதமாகவே சாப்பிடுகிறார். அப்போது அவருடைய உடல் அந்த உணவை பயன்படுத்திக்கொள்ளும் நிலையில் இல்லை. அவர் சாப்பிடும்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

சிறுசிறு நொறுக்குத் தீனிகளும் சத்துடையவைகளாக இல்லை. மிக முக்கியமாக, அவர், பெரும்பாலும் தனது உணவுகளை பின் மதியத்திலிருந்தே சாப்பிடத் தொடங்குகிறார். அந்த நேரம், அவருடைய உடல் அந்த உணவைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள தயாராக இல்லாத நேரமாக இருக்கிறது. காலையிலிருந்தே அவருடைய உடலுக்குத் தேவையான முறையான ஆகாரத்தை அவர் அதற்கு வழங்காததால், அதன் ஜீவ இயக்கங்கள் மிகவும் சோர்ந்து கிடக்கின்றன. இன்னும் சொல்வதானால், ஏராளமான வேலைகள் அவர் செய்து கொண்டிருக்கும் நேரத்தில் எதுவும் சாப்பிடாமல் இருந்துவிட்டதால் அவருடைய உடல் பாதுகாப்பு நிலைக்குப் போய்விட்டது அதாவது தன்னை பட்டினி போட்டுவிட்டார் என்று நினைத்து, அவருடைய உடல் தனது ஜீவ இயக்கங்களின் வேகத்தைக் குறைத்துக் கொண்டு, கொழுப்புச் சத்து முழுவதையும் சேமிக்கத் தொடங்கிவிட்டது.

சுருக்கமாக :

* சுறுசுறுப்பாக வேலைகள் செய்து கொண்டிருக்கும் போது நிறைய சாப்பிடுவது உடல் திறமையாக கலோரி எரிப்பிற்கு உதவும்.
* இது உடலின் ஜீவ இயக்க வேகங்களை அதிகரிக்கும்.
* இது நாள் முழுவதும் ஊக்கத்துடன், சக்தியுடன் இருப்பதற்கு உதவும்.
* இது.. திறமையாக கொழுப்புச்சத்துக்களை எரிப்பதற்கும் உதவும்.

கோட்பாடு-4

உங்களுடைய நாளின் கடைசி உணவை தூங்கச் செல்வதற்கு குறைந்தபட்சம் 2 மணி நேரங்களுக்கு முன்பாகவாவது சாப்பிட்டு விடுங்கள்.

3வது கோட்பாட்டின் எளிமையான நீட்சியே இந்த 4வது கோட்பாடு. சூரிய அஸ்தமனத்திற்குப் பிறகு நமது உடல் தன் செயலாக்கங்களைக் குறைத்துக் கொள்ளும் போது.. நாம் உட்கொள்ளும் உணவும் குறைவாகவே இருக்க வேண்டும்.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

தூங்கப் போவதற்கு முன் நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள்? பொதுவாக வீட்டுக்குள் சுற்றி சுற்றி வருவது, தொலைக் காட்சி பார்ப்பது அல்லது புத்தகம் படிப்பது, அரட்டை அடிப்பது ஆகியவை. அடிப்படையில் பார்த்தால் காலை நேரத்து சுறுசுறுப்பான வேலைகள் குறைந்து வருவதால் உங்கள் உடலின் ஜீவ இயக்கமும் குறைந்து கொண்டே வருவதுடன் உங்கள் வயிற்றின் ஜீரணத் திறனும் குறைகிறது.

மிகவும் அபாயமான நமது பழக்கம் என்னவென்றால், இரவு வெகுநேரம் ஆகும் வரை இரவு உணவைச் சாப்பிடுவதில்லை. வேலை முடிந்து வீடு திரும்பிய பிறகு யாருக்கும் சாப்பிட வேண்டும் என்றே தோன்றுவதில்லை என்பது புரியாத காரணமாகவே உள்ளது. அத்தனை பேருக்குமே நொறுக்குத் தீனி அவசியமாகிறது (எண்ணெயில் பொறித்த உணவு வகைகளான, உப்பிடப் பட்ட வறுவல்கள், பலகார வகைகள்) அதன் பிறகு அவர்களுடைய மனதிற்குப் பிடித்த தொலைக்காட்சித் தொடரைப் பார்த்துக் கொண்டேதான் இரவு உணவை சாப்பிட விரும்பிகிறார்கள். (அதற்கான பிரதான நேரம் இரவு 9-9.30 மணி). இது நிச்சயமாக வயிற்றில் பாரத்தை ஏற்றத்தான் செய்துவிடுகிறது. மேன்மையான முறை என்னவென்றால், மாலை 6-6.30 மணிக்கு நல்ல ஆரோக்யமான உணவை நன்றாக சாப்பிட்டுவிட்டு, இரவு 8, 8.30 க்குள் மிகவும் குறைவாக ஏதாவது சாப்பிடுவதுதான்.

உணவு ஜீரணம் என்பது கலோரி எரிப்பு மற்றும் உடலுக்கான வேலை என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இரவு வேளைகளில் உடல் திசுக்கள் இயற்கையாகவே சக்தி நிறைந்த ஆகாரங்களுக்கு வரவேற்பு கொடுப்பதில்லை ஏனென்றால் அந்த நேரத்தில் அவை, அவைகளுக்குத் தேவையில்லை. எனவே பெரும்பாலான இரவு உணவுகள் வீணடிக்கப்பட்டு சக்தியாக மாற்றப்படாமல், கொழுப்பாக மாற்றப்பட்டு சேமிக்கப்பட்டு விடுகின்றன. நாம் மிகவும் சக்தி நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ளலாம் ஆனால் அதனை, அதற்குள் இருக்கும் சத்துக்களை ஏற்றுக்கொள்ளும், ஜீரணிக்கும் மனநிலையில் நமது உடலின் திசுக்கள் இல்லை என்பதே உண்மை.

மிகவும் மோசமான ஒரு செயல் என்னவென்றால், ஏராளமாக, அளவுக்கு அதிகமாக, கண்ட உணவு வகைகளையும் சாப்பிட்டுவிட்டு உடனேயே விழுந்து படுத்து உறங்குவதுதான். காலியான வயிற்றுடன் தூங்கச் சென்றால் எப்படி உறக்கம் வராதோ அப்படித்தான்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

ஒரேயடியாக வயிற்றில் பாரம் ஏற்றிக் கொண்டு விட்டாலும் உறக்கம் வராது.

உடல் எடை குறைவதற்கு மிக முக்கிய அம்சம் மிகவும் சிறந்த அமைதியான உறக்கம். நாம் தூங்கும் போதுதான் நமது உடல் தனது திசுக்களைப் பழுது பார்க்கின்றது (இதற்காகத் தான் நீங்கள் விலையுயர்ந்த க்ரீம்களில் பணத்தை செலவழிக்கிறீர்கள்), ஹார்மோன்களை சமன்படுத்துகிறது, உடலிலுள்ள அனைத்து திசுக்களுக்கும் புத்துணர்வூட்டுகிறது, ஹார்மோன்களைச் சமன் படுத்துகிறது. நாள் முழுவதும் நமது திசுக்களுக்கு நாம் செய்யும் சேதங்களைச் சரிசெய்கிறது. அடுத்த நாள் நாம் செயல்படுவதற்காக நம்மை தயார்படுத்துகிறது. அமைதியான உறக்கம் இல்லையென்றால், உங்களுடைய ஹார்மோன்களும், ஆரோக்யமான திசுக்களும் கொழுப்பு எரிக்கப்படுவதற்கான உதவியை செய்ய இயலாமல் செய்துவிடும். மன அழுத்தங்களும், அமைதியற்ற உறக்கமும் ஹார்மோன்களை சமநிலை பிறழச் செய்துவிடுகிறது, ஆரோக்யமான திசுக்களை அழித்து விடுகிறது. (தசை முறிவு, எலும்பு மெலிதல்) இவ்விரண்டும் கொழுப்பு எரிப்பை தடுத்து விடுகிறது.

இரவு வேளைகளில், நாம் தூங்கும்போது நமது உடலின் அறிவுக் கூர்மை, அது என்ன செய்ய வேண்டுமோ அதனைச் செய்வதற்கான சுதந்திரத்தை உணர வேண்டும். அதாவது திசுக்களைப் பழுது பார்த்து, புத்துணர்ச்சி ஊட்டுவது. இந்த நேரத்தில் வயிற்றில் அதிக உணவைச் செலுத்தி பாரமாக்கினால் உடம்பு இரண்டு விஷயங்களுக்கிடையேயும் அல்லாடும். உடம்பின் மறு சீரமைப்பு முறை தனது செயலைத் தொடங்கும் போது, வயிற்றுக்குள் வந்து விழுந்த உணவுப் பொருட்கள் ஜீரணமாகவும், சக்தியாக மாறுவதற்கும் மறுத்துவிடுகிறது. இதன் விளைவாக : நீங்கள் சுறுசுறுப்பாகக் கண்விழிக்காமல், மிகவும் களைப்பாகவும், அலுப்பாகவும் உணருவீர்கள். (மறுசீரமைப்பு முறை பாதிக்கப்பட்டுவிட்டதால்) என்பதுடன், வயிறு உப்பிசம், முகவீக்கம், அமிலத்தன்மை, ஏப்பம் (ஜீரணம் பாதிக்கப்பட்டதால்) ஆகியவைகளுடன் தான் உங்கள் நாள் தொடங்கும். பொதுவாகச் சொல்வதானால் புத்துணர்ச்சியுடனும், உடல் லேசாக இருக்கும் உணர்வுடனும் நாளைத் தொடங்க வேண்டிய நீங்கள் களைப்பாகவும், எடை கூடிய உணர்வுடனும் இருப்பீர்கள்.

என்னுடைய உணவுத் திட்ட முறையைக் கூறியவுடன் இரண்டு

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

கேள்விகள் என்னைத் தாக்கும் : 1) பகல் வேளையில் நான் எப்படி இத்தனை உணவுகள் சாப்பிடமுடியும்? 2) எப்படி இவ்வளவு குறைவாக நான் இரவு சாப்பிட முடியும்? என்பதே.

இதனைத் தொடர்ந்து ஒரு தவிர்க்க முடியாத கேள்வி என்னவென்றால், 'இரவு கடைசிச் சாப்பாட்டிற்குப் பிறகு எனக்குப் பசித்தால் நான் என்ன செய்யவேண்டும்? அப்போது ஏதாவது சாப்பிட சிலவற்றைச் சொல்லுங்கள்.'

இதற்கான பதில் நான் எப்போதும் சொல்வது என்ன வென்றால், "பசித்தால் என்னைக் கூப்பிடு" என்பதே.

"நடு இரவோ அல்லது அதிகாலை 3 மணிக்குக் கூடவா?"

"ஆமாம்.. என் தொலைபேசி எப்போதும் உங்களுக்காக காத்திருக்கும்."

ஆனால் இன்று வரை அப்படியொரு அழைப்பு எனக்கு வந்த தேயில்லை. பெரும்பாலும் இதுபோன்ற குறுஞ்செய்திதான் வருவது வழக்கம். "நான் இரவு உணவைத் தவிர்க்கலாமா?;" "ரொம்பவும் வயிறு நிரம்பியிருக்கிறது;" "இரவு கடைசி உணவில் ஆர்வம் குறைந்து வருகிறது;" "இரவு அபார உணவை என்னால் தவிர்க்க முடியும் என்று கனவில் கூட நினைக்கவில்லை." இப்படியான உங்களின் வாழ்க்கை முறையை தற்போது கவனித்தால், அதாவது. இரவு உணவின் அளவைக் குறைத்து, இளம் காலையில் சாப்பிடுவதைத் தொடர்வது (அது தான் முறையும்) என்பது இயலாத ஒரு விஷயமாகவே தோன்றும். இரவு படுக்கும் நேரத்திற்கு 2 மணி நேரங்கள் முன்பாக உணவு உட்கொள்ளுதல் நீண்டகால ஆரோக்யத்தையும், உடற்கூறுகளில் வித்யாசத்தையும் (கொழுப்பின் எடையைக் குறைத்து, எலும்பு மற்றும் தசைகளின் வலுவைக் கூட்டும்) முகப் பொலிவையும் (பருக்கள் கொப்புளங்கள் இல்லாதிருப்பது. இதற்காகத் தோல் மருத்துவரை நாடியதுண்டா? முதலாவதாக அவர்கள் தெரிந்து கொள்வது உங்கள் வயிறு தெளிவாக இருக்கிறதா என்பதே) அமைதியான உறக்கத்தையும் தரும். ஆனால் அதற்காக மிகத் தீவிரமான, தொடர்ச்சியான வாழ்க்கை முறை மாற்றத்தை நீங்கள் கடைபிடிக்க வேண்டும். கோட்பாடுகள் 1, 2, 3 ஐ பின்பற்றப்படாமல் 4வது கோட்பாடு மட்டும் பின்பற்றப்பட்டால் ஒடிந்து விழவேண்டியதுதான்.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

பின்மாலையில் உடற்பயிற்சி

சிலர், பின் மாலைப்பொழுதில் உடற்பயிற்சி செய்வதை வழக்கமாகக் கொண்டிருக்கிறார்கள். ஏனென்றால் இரவு உணவு இலேசானதாக இருக்கவேண்டும் என்பதாலும், உடற்பயிற்சிக்குப் பிறகு எதுவும் சாப்பிட வேண்டாம் என்று நினைப்பதாலும் சரி... போகட்டும்... இதுதான் முறை. நீங்கள் எந்த நேரத்தில் உடற்பயிற்சி செய்தாலும் உடற்பயிற்சிக்கு முன் உணவு, பின் உணவு என்பதுதான் சரியானது. எனவே இரவு 8 மணி அல்லது 10 மணி உடற்பயிற்சி என்றாலும் கூட உடற்பயிற்சிக்குப் பின் 10 நிமிடங்களுக்குள் அது இரவு 11 மணி என்றாலும் கூட, கார்போஹைடிரேட், புரதச்சத்து நிறைந்த ஒரு பானத்தையாவது எடுத்துக் கொள்வதே மிக அவசியம்.

இரவு உணவிற்குப் பிறகு காபி

'டெசர்ட்' எனப்படும் இனிப்புவகைகள் இரவு உணவிற்குப் பிறகு எடுத்துக் கொள்வது தவறு. உறுதியாக, அப்ப காபி குடிக்கலாமா? காபி கொழுப்பு எரிக்கக்கூடியது. அத்துடன் உங்கள் இரவு உணவிலுள்ள கலோரிகளையும் எரிக்கக்கூடியது. சொல்லித்தான் ஆகவேண்டும். காபி குடிப்பது தூக்கத்தைக் கெடுக்கும் என்பது உங்களுக்குத் தெரியும். அடுத்தபடியாக, உங்கள் ஜீரணசக்தியைக் கெடுத்து விடுவதுடன், கால்சியம், தாதுப்பொருட்களை உடல் கிரகித்துக் கொள்வதையும் தடுத்துவிடுகிறது. கால்சியமும், இரும்புச் சத்தும் குறைவது, கொழுப்பு எரிப்பை பாதித்து விடுகிறது (ஆ! கூடவே கூடாது!) பொறுங்கள் அடுத்ததையும் சொல்லிவிடுகிறேன். காபி உங்கள் வயிற்றின் அமிலத்தன்மையை அதிகரிக்கச் செய்து காலையில் கண் விழிக்கும் போது, வயிறு உப்பிசத்தையும், மலச்சிக் கலையும் ஏற்படுத்துகிறது.

இதற்கான நிரூபணம். நீங்கள் காலையில் கண்விழித்தவுடன், பல் தேயுங்கள், கண்ணாடி முன் நின்று கொள்ளுங்கள், நாக்கை வெளியே தள்ளி அதன் நிறத்தைக் கூர்ந்து கவனியுங்கள். அதன் மீது கெட்டியான ஒரு படிதல் இருக்கும். (இளம் மஞ்சள் நிறத்திலிருந்து கரும்பழுப்பு நிறம் வரை இருக்கலாம்) இரவு தூக்கத்திற்குப் பிறகு உங்கள் நாக்கில் படிந்த விஷம் இது. தெரிந்த பிறகும் காபி குடிக்கவேண்டுமா என்ன?

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

முறையான நேரத்தில் நீங்கள் தூங்கி (இரவு 10, 10.30 மணியிலிருந்து காலை 5 மணி வரை, சற்றே முன் பின் இருக்கலாம்), அது உங்கள் முகத்திலும், உடலிலும், ஆரோக்யத்திலும் பிரதிபலிக்கும். சில மனிதர்களும் தோலின் மீது கோட்டுத் தழும்புகளால் (பெண்களுக்கு, தொடைகள், இடுப்பு, வயிற்று பகுதியிலும், ஆண்களுக்கு மார்பு மற்றும் கை பகுதிகளிலும்) எடை குறைவினாலும் பாதிக்கப்பட்டிருப்பார்கள். ஆரோக்யமான வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களில்லாமல் ஏற்படுகின்ற இவ்விரு பாதிப்புகளும், உங்கள் உடம்பை நீங்கள் எவ்வளவு துன்புறுத்தியிருக்கிறீர்கள் என்பதற்கான அடையாளங்கள். உங்களுக்கு ஏற்பட்டுவிட்ட இத்தகைய பாதிப்புகளிலிருந்து உண்மையிலேயே விடுபடுவதற்கு நீங்கள் விரும்பினால் இரவு தூக்க நேரத்திற்கு 2 மணிநேரங்கள் முன்பாக சாப்பிடுவதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

தொலைக்காட்சிப் பெட்டி படுக்கையறைக்கு வெளியே

குல், நவீன் ஆகிய இருவருக்கும் மிக நெருக்கடியான வேலைப்பளு இருந்ததால், அவர்கள், வீட்டில் கேபிள் தொடர்பு வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது என்பதைக் கொள்கையாகவே கடைபிடித்தனர். குப்பை சத்தை காட்சிகளைக் குழந்தைகளும் பார்ப்பதை தவிர்பதற்காகவும். ஆனால் குழந்தைகளை இரவு 10 மணிக்குள் தூங்கச் செய்துவிட்டு, ஒலி ஒளி காட்சிதட்டுக்களைப் பயன்படுத்தி (சீன்ஃபீல்டு, லாஸ்ட், ஃபிரெண்ட்ஸ் போன்ற தொடர்கள் மற்றும் சினிமாக்கள்) 2 மணி நேரங்கள் பார்ப்பார்கள். நவீன் எப்போதுமே நன்றாக தூங்கிவிட மாட்டார்.. தொல்லையான தூக்கம்தான். குல், தினந்தோறும் காலையில் மிகவும் கஷ்டப்பட்டுதான் எழுந்து கொள்வார் மற்றும் மிகவும் களைப்பாகவே இருப்பார். இது என்ன ராக்கெட் விஞ்ஞானமா? இல்லவே இல்லை.

தொலைக்காட்சி பார்ப்பது என்பது.. பொழுது போக்கு அல்ல. உடலை வருத்தக் கூடிய ஒரு செயல். கண்களுக்கும், மூளைக்கும் குறிப்பாக நாம், பள்ளிக்கூடத்தில் என்ன கற்றுக் கொண்டோம் என்பது பற்றி நினைத்துப் பார்ப்போம். எங்கே வெளிச்சம் விழுகிறதோ அங்கே, அல்லது அந்த பொருளைப் பார்ப்போம். ஜன்னலருகே புத்தகம் படிப்போம். கண்டிப்பாக எங்கிருந்து ஒளிவருகிறதோ அதனை உற்றுப் பார்க்க மாட்டோம். ஆனால் இப்போது உங்கள் தொலைக்காட்சிப் பெட்டியும், உங்கள் கணிப்பொறியும் கடுமையான ஒளிக்கதிர்களை உங்கள் கண்களை

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

நோக்கி வீசுகிறது. அதனால் என் இனிய நண்பர்களே உங்கள் கண்களும், மூளையும் பாதிக்கப்படுகின்றன என்பதை நினைவிற் கொள்ளுங்கள். இந்த பாதிப்பு உங்கள் கொழுப்பு எரிப்பையும் பாதிக்கின்றது. எனவே தொலைக்காட்சிப் பெட்டியை மூடிவிடுங்கள். உங்கள் ஒலி ஒளி காட்சித் தட்டையும், கணிப்பொறியையும் கூட இரவு தூக்கத்திற்கு ஒரு மணி முன்பாக நிறுத்தி விடுங்கள். புத்தகம் படிப்பது சரி ஆனால் முறையான வெளிச்சம் இருக்கிறதா என்று மட்டும் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

இரவு மிகவும் தாமதமாக உணவு உட்கொண்டாலும், தொலைக்காட்சிப் பெட்டியைப் பார்த்துக் கொண்டே சாப்பிட்டாலும், உங்கள் உணவு ஜீரணிக்கப்படாமல் அப்படியே குடல் பகுதிகளில் தங்கிவிடுகிறது. சிறுகுடல் பகுதி மிகவும் பெரியது, ஏறக்குறைய 3 டென்னிஸ் மைதானங்களை அடுத்து அடுத்து வைத்தால் கிடைக்கும் அளவுடையது. அதன் மிக நீண்ட குழாயில் பயணப்பட்டு, சத்துக்கள் கிரஹிக்கப்படுவதற்கு ஏராளமான வாய்ப்புகள் இருக்கின்றன ஆனால் உங்களின் ஜீரணத் திறனுக்கு அதிகமான உணவை உட்கொண்டால், (யோக தத்துவத்தின்படி அறிவின்மைக்குரிய ஒரு அடையாளமாகும்), செரிக்கப்படாத உணவு குடல் பகுதிகளில் தங்கி அதன் மீது நுண்ணுயிரிகள் தாக்க ஆரம்பித்து விடும். இதுவே ஆரோக்கியமான உணவு விஷமாக மாற்றப்பட்டுவிட சாத்தியமாகிவிடுகிறது.

இத்தகைய விஷம் (ஆயுர்வேதத்தில் இது 'ஆம்' என்றழைக்கப்படுகிறது) அமிலத்தன்மை, உப்பிசம், மலசிக்கல் (குறுகியகாலம்) உடல் கொழுப்பு அதிகரித்தல், கோட்டு அடையாளங்கள் தோன்றுதல் (நீண்டகாலம்) ஆகியவற்றுக்கு வழி வகுத்துவிடுகிறது. தாமதமான இரவு உணவு துர்சொப்பனங்கள் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பளிக்கிறது, இது உணவிற்கு பிறகான இனிப்புப் பண்டங்களை சாப்பிடுவதாலும் ஏற்படுகிறது. கனவுகள் என்பவை, நாள் முழுவதும் நம் மனதில் சேகரிக்கப் பட்டுள்ள எண்ணங்களின் வடிகாலாகும். அதிகமாக நிரப்பப்பட்ட வயிறு இந்த நிலையையும் பாதித்துவிடும். சுருக்கமாகச் சொல்வதானால், இரவில் ஒரு தெரு நாயைப் போல உண்பவர்கள் பகலில் ஒரு பேயைப்போல நடந்து கொள்வார்கள். தவறாக நினைத்துக் கொள்ளாதீர்கள்.

சரி, சீக்கிரமே அதிகாலை உணவு உண்பது என்கிற தீர்மானம் கோட்பாடு 1ஐ சுலபமாக்குகிறது. அதாவது எழுந்தவுடன் சாப்பிடுவது

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

உங்கள் வயிறு பாரமாக, உப்பிசமாக, மலச்சிக்கலுடன் காலையில் இருக்குமானால், உங்கள் மனதில் கடைசி இடத்தைப்பிடிப்பது உணவாகத் தான் இருக்கும். மந்தமான, சோம்பேறித்தனமான, களைப்படைந்த மனதினை உதைத்துக் கிளப்புவதற்கு காஃபைன் தேவைப்படுகிறது. அப்படியானால் போயே போச்சு உங்கள் சரிவிகித உணவு முறை.. அத்துடன் கூட நிரந்தர கொழுப்பு இழப்பு, முகப்பொலிவு, அடர்ந்த கூந்தல், தட்டையான வயிறு (கோட்டு அடையாளங்களற்ற) ஆகிய உங்கள் நீண்ட நாள் ஏக்கங்கள் அனைத்தும் போயே போச்சு. ஆனால் நீங்கள் கோட்பாடு 4ஐப் பின்பற்றத் தொடங்கிவிட்டால், அலாரம் ஓசையில்லாமலே எழுவது, எழுந்தவுடன் வயிறு சாப்பாடு கேட்கும். உங்கள் கழிப்பறையில் சுலபமாக காரியங்கள் நடந்து, வயிறு ஒட்டி, இலேசான உணர்வுடனும், பசியுடனும், சந்தோஷமாகவும் (பாரமாகவோ, எரிச்சலாகவோ, வாயு கொண்டதாகவோ உணராமல்) வெளிவருவீர்கள்.

உடலுறவு பற்றி?

என் புத்தக ஆசிரியர் உடலுறவு பற்றி? என்று கேட்டார். இரவு உணவிற்கு பிறகான ஜீரணத்திற்கு அது உதவாதா? கண்டிப்பாக இல்லை. இரவு உணவிற்குப் பிறகு உடனேயே நீண்ட நடைபயிற்சி செய்வது போலத்தான். சாப்பிட்டு முடிந்தவுடன், வயிறு உணவுப் பொருட்களை ஜீரணிக்க ஆரம்பித்து விடுகிறது. உணவை உடைத்து சத்துக்களைப் பிரித்து, கிரஹித்து, சேமித்து வைக்க அனைத்து சக்திகளும் தேவைப்படுகிறது. இந்த நேரத்தில் அதற்கு அனைத்து ரத்த ஓட்டமும் அவசியம் (இரவு உணவிற்குப்பின் வஜ்ராசனம் அறிவுறுத்தப்படுவதற்குக் காரணம் அது ஜீரணத்திற்கு உதவுகிறது ஏனென்றால் அது அனைத்து ரத்த ஓட்டத்தையும் வயிற்றை நோக்கிச் செலுத்துவதால்) ஆனால் உடலுறவின் போது ரத்த ஓட்டம் பிறப்பு உறுப்புகளுக்கும், நடைபயிற்சியின் போது உங்களுடைய கால், கைகளுக்கும் அனுப்பப்படுகிறது. நீங்கள் செரிப்பதற்கு உதவுகிறது என்று நினைத்து செய்கின்ற ஒரு செயல் உண்மையில் ஜீரணத்தைப் பாதித்துவிடுகிறது. எனவே என் புத்தக ஆசிரியருக்கான என் ஆலோசனை என்னவென்றால் கலோரி எரிப்பை முடிந்த வரை அதிகப்படுத்தி, இரவு உணவிற்கு முன்பாக உடலுறவு கொள்வது நல்லது என்பது தான்.

ஏன் காலையில் எழுந்தவுடன் முதல் வேலையாக கழிப்பறையை

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

நாடிச் செல்ல வேண்டும் என்ற உணர்வு ஏற்படுகிறது? ஏனென்றால் இரவு தூக்கத்திற்கு 2 மணிநேரங்கள் முன்பு உணவு உட்கொள்வது, உடல், உணவினை செரிமானம் செய்வதற்கு நிறைய நேரம் கொடுக்கப்பட்டு, உணவினை கிரகித்துக் கொள்ளவும், ஜீவ மாற்றங்கள் செய்வதற்கும் உதவுகிறது. இதனால் மலம் ஒரு நொடிப் பொழுதில் வெளியேற்றப்பட்டுவிடுகிறது. மணிக்கணக்காகப் புத்தகமோ, செய்தித்தாளோ படித்துக்கொண்டு உட்கார்ந்திருக்கத் தேவையில்லை. (உடல் முழுவதையும் அமைதியாக வைத்திருக்கக்கூடிய பாரா சிம்பதெடி. நரம்புமண்டலம் மலத்துவாரத்தைச் சுற்றியுள்ள சுருங்கி விரியும் தன்மை கொண்ட திசுக்களை திறக்கச் செய்து, மலத்தை மலத்துவாரம் வழியாக வெளியேற்ற உதவுகிறது. லேசான வயிறு அமைதியான தொடர்ந்த தூக்கத்திற்கும் வழி வகுக்கின்றது. அதனால் மனமும் அமைதியாக இருக்கின்றது.

'ப்ரபாதே மால் தர்சனம்' (அதிகாலையில் மலம் கவனிப்பது) என்பது பற்றி இந்த அத்தியாயத்தில் ஏற்கனவே நான் குறிப்பிட்டது போல், ஆரோக்கியமான உடலுக்கும் திறமையான ஜீரண மண்டலத்திற்குமான சிறந்த அறிகுறியாகும். அமைதியான மனமும் அற்புதமான ஆரோக்கியம் கொண்டவர்களுக்கு மட்டுமே தான் இந்த பாக்கியம் (தர்சனம்) கிடைக்கும்.

இந்தச் சமயத்தில் நான் ஒரு சிறு குறிப்பை இணைக்க விரும்புகிறேன். பெரும்பாலான மனிதர்கள் (சிலர் கழிப்பறையில் புத்தகங்கள், பத்திரிகைகள், செய்தித்தாள்களுக்கென பிரத்யேக இடவசதியே செய்து கொண்டிருப்பதைப் பார்த்து கழிப்பறையில் காலைக்கடனின் போது படிக்க விரும்புகிறார்கள். தவறு! செய்யாதீர்கள்! சாப்பிடும்போது செய்யக் கூடாதவைகளான படிப்பது, தொலைபேசியில் பேசுவது, தொலைக்காட்சி பார்ப்பது, கணிப்பொறியில் கவனம் செலுத்துவது, ஆகிய அனைத்தையும் கழிப்பறையிலும் செய்யக்கூடாது. வயிறு வெளியேற்றத்துடன் உங்கள் மனதையும் தொடர்புபடுத்திக் கொள்ளுங்கள். அப்போது தான் எதை சாப்பிடலாம். எதை தவிர்க்கலாம் என்பது தெரியும். இந்த அதி அத்யாவசிய பாடத்தைக் கற்பதை தவற விட்டுவிடாதீர்கள்.

காபி, டீ குடித்தால் காலைக்கடனைக் கழிக்க முடியும் என்கிற மாயவலையில் சிக்கிக் கொண்டு விடாதீர்கள், மலச்சிக்கலுடன் போராடாதீர்கள். இதன் காரணமாகவே சாப்பிடுவதை தவிர்க்காதீர்கள்.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

மாலை வரை பசி என்ற உணர்வே இல்லாமல் இருந்து விடாதீர்கள், இரவு அதிகமாக சாப்பிடுவது, தூக்கமின்மை, காலையில் களைப்பாக, சலிப்பாக எழுந்து கொள்வது ஆகியவற்றை தவிர்த்து விடுங்கள்.

பசியுடன் எழுந்து கொள்கிற நாளில், வயிற்றை உடனடியாக காலி செய்து விடுகிற உணர்வு, ஆகியவற்றின் மூலம் தெரிந்து கொள்ளுங்கள் நீங்கள் நிரந்தர தீர்வுக்கான பாதையில் சென்று கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்று. 'பசி எடுத்தல்' என்பது, இளமை, ஆரோக்கியம், சந்தோஷம், அமைதி ஆகியவற்றுக்கான அடையாளங்களாகும்.

சுருக்கமாக

இரவு படுக்கை நேரத்திற்கு **2** மணிநேரம் முன்பாக உணவு உட்கொள்வது **:**

1. இரவு படுக்கைக்கு போவதற்கு முன்பாகவே பெரும்பாலான உணவு செரிக்கப்பட்டு விடுகிறது.
2. ஆழ்ந்த உறக்கத்திற்கு வழிவகுக்கும்.
3. உடல் அதற்கான பழுது பார்க்கும் வேலையைச் செய்வதற்குத் தேவையான அவகாசம் கிடைக்கும்.
4. இது உங்கள் உடலுக்கு, கொழுப்புக்களை எரிப்பதற்கான அதிக சக்தியை கொடுக்கும்.

துர்நாற்றம்

வயிறு உப்பிசத்தை விடக் கொடுமையானது. இதற்கு இந்த புத்தகத்தில் என்ன வேலை? ஏனென்றால், அதற்கு அடிப்படைக் காரணம் உங்கள் உணவு முறையும், ஜீரண மண்டலமும் தான் காரணம். சாப்பிடும் உணவு சரிவர ஜீரணிக்கப்படாவிட்டால், அது வாயில் துர்நாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் (நோய்வாய்பட்டாலும் ஏற்படும்) ஜீரண நீர் சுரப்பின் குறைவு அல்லது இல்லாமை மற்றும் அதிக அளவு சாப்பிடுவது ஆகியவை உங்கள் வாய் துர்நாற்றத்திற்கு பெரும் காரணமாகிவிடுகிறது.

https://telegram.me/aedahamlibrary

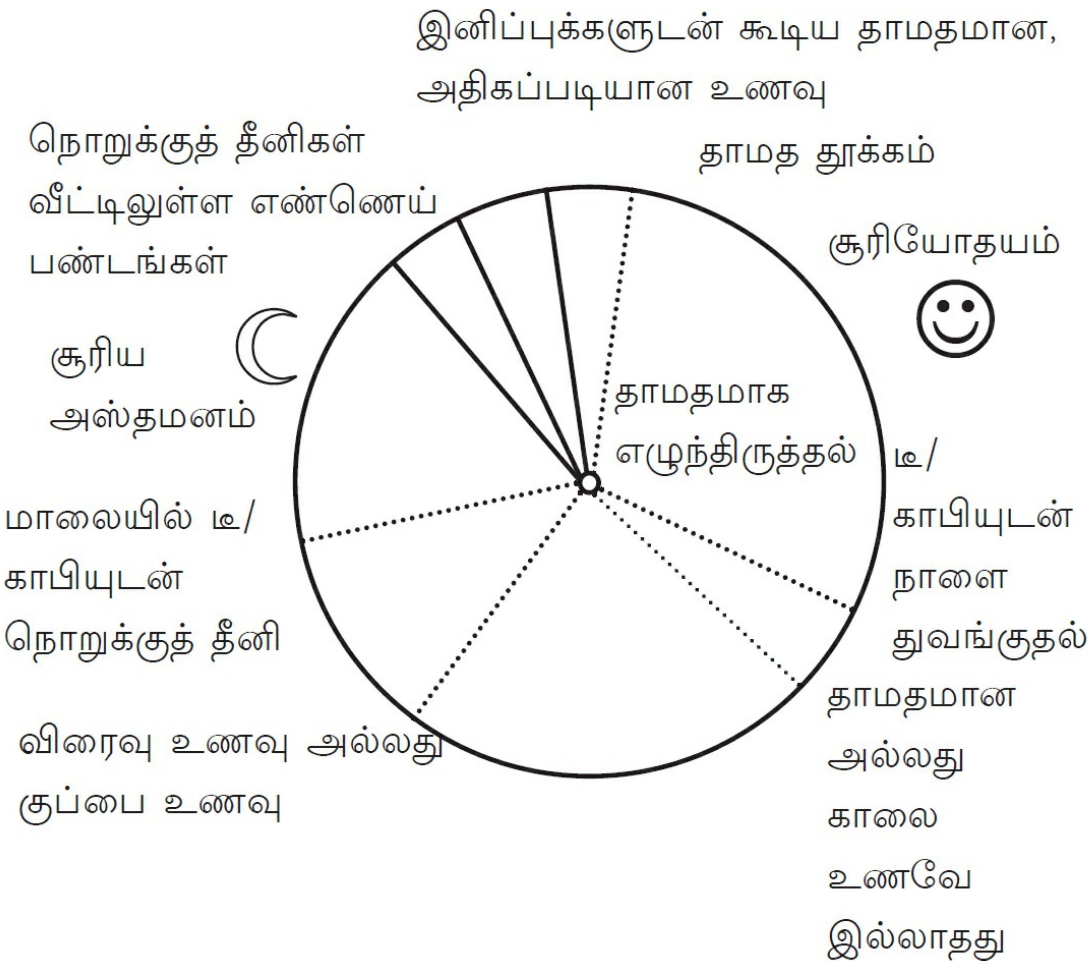
https://telegram.me/aedahamlibrary

உங்கள் சாப்பாட்டின் அளவை குறைத்துவிடுங்கள். சத்துப் பொருட்களை சாப்பிடக் கூடிய கொள்கையை பின்பற்றுங்கள். முறையாக உடற்பயிற்சியை மேற் கொண்டு, ஜீரண மண்டலத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். குடிநீர் அளவை அதிகரித்துக் கொள்ளுங்கள். இல்லையென்றால், "எனக்கு குடிப்பதற்குத் தண்ணீர் வேண்டும்" என்ற உங்கள் வார்த்தைகள் கூட தூர நின்று கேட்டாலே துர்நாற்றம் வீசும். பெரும்பாலானவர்கள் இதனை அதிகாலையில் அல்லது நீண்டநேர விமானப் பயணத்திற்குப் பிறகு (இரவில் தண்ணீர் குடிக்காததும், விமானத்திற்குள் காற்றழுத்தம் கட்டுப்படுத்தப்பட்டிருக்கும் சூழ்நிலை யிலும் நீரற்ற தன்மையை ஏற்படுத்திவிடும்) உணர்ந்திருப்பீர்கள். வைட்டமின் 'சி' மாத்திரைகளும் இதற்கு உதவும். கடைசியாக மிக முக்கியமான விஷயம், (6 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை) பல் மருத்துவரிடம் சென்று பற்களை பரிசோதித்துக் கொள்வது. இதன் பிற பிரச்சனைகளால் உங்கள் மெல்லுதலும், அதனால் ஜீரணமும் பாதிக்கப்படக் கூடும். அதற்கு அடுத்து இந்திய முறைப்படி ஒவ்வொரு சாப்பாட்டிற்குப் பிறகும், வாயைக் கொப்பளிப்பதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். இவ்வாறு செய்வது வாய்பகுதியை ஈரப்பசையுடன் வைத்திருப்பது மட்டுமல்லாமல், உங்கள் வாயைச் சுத்தப்படுத்தும் செயலையும் செய்கிறது.

வாழ்க்கைச் (முடிவில்லாத) சக்கரம்

https://telegram.me/aedahamlibrary

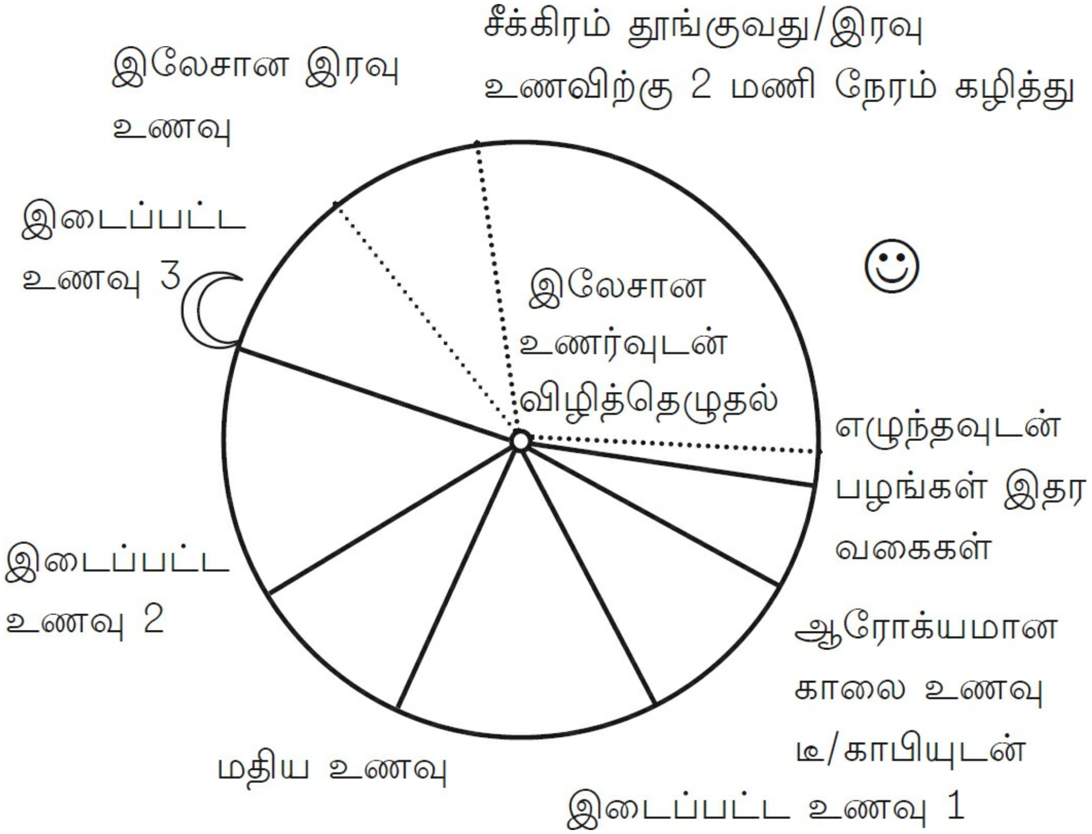
https://telegram.me/aedahamlibrary



4 கோட்பாடுகள்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary



https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

5

விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவது

உங்கள் உள்ளூர் உணவு விடுதிகளில் நீங்கள் பணம் செலுத்துவதற்காக காத்திருக்கும் போது கவனித்திருக்கக் கூடும் ஒரு மாபெரும் மனிதன் தனது தள்ளுவண்டி நிறைய காற்றூட்டப்பட்ட பானங்கள், ஜாம் வகைகள், வெண்ணெய், பிஸ்கெட், வறுவல்கள் இத்யாதிகளை நிரப்பிக் கொண்டு நின்றிருப்பார். அவர் காத்திருக்கும் போது கூட சில சுயிங்கம்கள், சாக்லேட்டுகளை எடுத்து வண்டியில் போட்டுக் கொள்வார். அவரின் இச்செயல், அவரைப் போலவே வரிசையில் நின்று கொண்டிருக்கும் சிலரையும் தூண்டக் கூடியதாக இருக்கும். உங்களுக்கு ஆச்சர்யமாகக் கூட இருக்கும், இது போன்ற குப்பை உணவுகளை சாப்பிடுவது ஆகாத செயல் என்று அவருக்கு புரியவில்லையா? என்று தோன்றும்.

நான், மிகவும் பாரம்பர்ய வழக்கங்கள் கொண்ட கொங்கண அந்தணர்கள் குடும்பத்திலிருந்து பிறந்து, வளர்ந்து வந்தவள். இந்த வகுப்பில் பெரும்பாலும், அதாவது 90% மக்கள் பொறியாளராகவும், மீதமுள்ள 10% மக்கள் மருத்துவர்களாகவும், சார்டட் அக்கௌண்டண்ட் களாகவும், வங்கியாளர்களாகவும், ஆசிரியர்களாகவும் இருப்பார்கள். என் குடும்ப விழாக்களில் என் வாழ்வாதாரத் தொழில்தான் பேச்சாக இருக்கும். ஆனால் இப்போது என்னிடம் ஆலோசனை பெற வருகின்ற மனிதர்களைப் பற்றித்தான் பேச்சாக இருக்கிறது. என்னிடம் வருகின்றவர்களுக்கு அறிவுக் கூர்மை சற்று குறைவாகவே இருக்கிறது என்பது எழுதப்படாத சட்டமாகவே ஆகிவிட்டது. எப்படி மனிதர்கள் இந்த அளவுக்குப் பருமனாக ஆகிவிட முடிகிறது என்பதை என் குடும்பத்தினர் பார்த்து பார்த்து ஆச்சர்யப்படுகிறார்கள். அப்படியே ஆகிவிட்டாலும் உடனடியாக உணவைக் குறைக்காமல், இதற்கென

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

ஆலோசனை பெறுவதற்கு ஏன் வருகிறார்கள் என்பதும் ஆச்சர்யமாக இருக்கிறது. (உயர்ந்த ஜீவ இயக்க சக்தி கொண்ட நாம் கொடுத்து வைத்தவர்கள். என் தாத்தாவும் அவருடைய 6 சகோதரர்களும் கொங்கணில் பட்டினி கிடக்க நேர்ந்ததால் பம்பாய்க்கு வேறு வழியில்லாமல் குடிபெயர்ந்தனர். உச்சபட்ச ஏழ்மையின் காரணமாக எங்கள் மரபணுக்கள் பரம்பரை பரம்பரையாகவே குறைந்த கொழுப்புத் திசுக்களைக் கொண்டிருந்தது. இப்போது புரிகிறதா? டாக்டர்கள் ஏன் உங்கள் குடும்பப் பாரம்பர்யம் பற்றிக் கேட்கிறார்கள் என்று.

"அடுத்தவர் என்ன சாப்பிடவேண்டும் என்று ஆலோசனை சொல்வதற்கே நீ காசு சம்பாதிக்கும் தொழிலாகக் கொண்டிருக்கிறாயா?" என்று என் மாமா ஒருவர் நகைச்சுவையாகக் கூறுவதுண்டு. "உன்னிடம் வருபவர்களெல்லாம் பைத்தியக்காரர்கள். எதற்காக உன்னிடம் வந்து பணம் கொட்டுகிறார்கள்? வறுவல்கள் எண்ணெய் பண்டங்கள், இனிப்பு சாப்பிடக்கூடாது என்று அவர்களுக்கு ஏற்கனவே தெரியாதா?" (இப்படிப் பேசும் குணத்திற்குப் பெயர் கோப்ரா அதாவது கொங்கண பிராமணன். எல்லாம் தனக்குத்தான் தெரியும் என்கிற இறுமாப்புக் கொண்டவர்கள்) எனவே, என் குடும்பத்தார் அனைவருக்கும், நான் என் வாடிக்கையாளர்களிடம் எண்ணெய் பண்டங்களும், இனிப்புப் பண்டங்களும் சாப்பிடாதீர்கள் என்று சொல்வது தவிர வேறு எதுவும் செய்யவில்லை என்பதே கருத்தாக இருந்தது. இன்னும் போனால், அரிசி சாதம் சாப்பிடாதே என்பாள். இதற்கெல்லாமா பணம் செலவழிப்பது? முட்டாள்தனம் என்றே நினைத்தார்கள்.

விழிப்புணர்வற்று, ஆலோசனை பெறுவது வீண்

ஆமாம். அதுதான் உண்மை. அனைவருக்கும் தெரியும் எண்ணெய் பண்டங்களையும், இனிப்புப் பண்டங்களையும் தவிர்க்க வேண்டும் என்று. இந்த விஷயம் உங்கள் சந்து பொந்தில் இருக்கும் தெருநாய்க்கு கூட தெரிந்திருக்கும். பின் ஏன் பெரும்பாலானவர்கள் அவற்றை சாப்பிடுகிறார்கள்? ரொம்ப சுலபம். தங்கள் வாயில் திணித்துக் கொள்கின்றவைகளைப் பற்றிய சரியான விழிப்புணர்வு அவர்களுக்கு இல்லை என்பது தான் உண்மை. விழிப்புணர்வற்ற செய்திகள் என்பது, தலைக் கவசத்தை வாகனத்தின் கைப்பிடியில் மாட்டி விட்டு பயணப்படுவது போலத்தான். உங்களிடம் பாதுகாப்புக் கருவி இருக்கிறது. ஆனால் இருக்க வேண்டிய இடத்தில் இல்லை. இருந்தும்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

பிரயோஜனமில்லை. பீட்சா, இனிப்பு வகைகள், கேக், சாக்லேட்டுகள், வறுவல்கள் ஆகியவை சாப்பிடுவது உடலுக்குக் ஆகாது என்கிற செய்தி தெரிந்திருந்தால் மட்டும் போதாது. உங்களுக்குத் தேவை அவை பற்றிய விழிப்புணர்வு. இந்த விழிப்புணர்வு ஏற்படுவதற்கு நீங்கள் செய்கின்ற செயல் பற்றி கூர்ந்து கவனித்தல் மிக அவசியமாகிறது. மனித மனம் அமைதியாக, தியான நிலையில் இருக்கும் போது விழிப்புணர்வு ஏற்படுகிறது. ஆனால் நாம் ஒரு நாளில் எவ்வளவு முறை இத்தகைய மனநிலையில் இருக்கிறோம்? இல்லவே இல்லை. அத்தகைய தியான நிலையை அடைவதும் (பெரும்பாலானவர்களுக்கு வாழ்க்கையில் இந்த நிலையை எட்டுவது என்பது முற்றிலும் இயலாத காரியமாகவே இருக்கிறது) அல்லது அதற்கு நெருங்கிய நிலையையாவது எட்டுவதும், நமது மனநிலை அமைதியான ஒரு நிலையை எட்டியுள்ளது என்று நாம் உணரும் போது தான் சாத்தியமாகும். நம்மால் பலரும் நேற்று முடிக்க வேண்டியதை இன்று முடிப்பதிலும், இரண்டு மூன்று விஷயங்களை ஒரே சமயத்தில் முடித்தாக வேண்டிய கட்டாயத்தாலும், எப்போதுமே ஏதாவது ஒன்றைச் செய்து முடிக்க இயலாத நிலையிலுமான வாழ்க்கையையே வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். நாம் பாசம் காட்டுவது கூட தொலைதூரத் தொடர்பு மூலம்தான் என்பதால் மன அழுத்தத்துடன் கூடிய வாழ்க்கை தவிர்க்க இயலாததாகிவிட்டது.

இந்த நிலையில் நம்மிடமே கூட விழிப்புணர்வை எப்படி வளர்த்துக் கொள்வது? வேறு வழியே நமக்கு இல்லையா? இருக்கிறது. வழி இருக்கிறது. சத்துணவுத் துறையில் இதற்கு பெயர் "உணவின் மறு அழைப்பு" (Diet Recall) தரப்படுத்தப்பட்ட உலகம் முழுவதும் பயன்படுத்தப்படுகின்ற 24 மணிநேர ('உணவு மறு அழைப்பு') என்பதன் மூலம் காலையில் எழுந்த நேரத்திலிருந்து இரவு படுக்கைக்குப் போகும் வரை நீங்கள் சாப்பிட்ட, குடித்த உணவுகள், பானங்கள் ஆகியவற்றை நேரம், அளவு, வகைகள், தன்மைகள் ஆகியவற்றுடன் பட்டியலிடுவதுதான். இத்தகைய 24 மணிநேர உணவுப்பட்டியல் உங்களுக்கும், உங்கள் சத்துணவு நிபுணருக்கும் நாள் முழுவதும் நீங்கள் சாப்பிடுகின்ற வகைகள், அதன் ஊட்டச்சத்து அளவுகள், உங்கள் உணவு விருப்பு வெறுப்புக்கள் ஆகிய அனைத்தையும் புரியவைத்துவிடும்.

நான் இத்தகைய 24 மணிநேர உணவு மறு அழைப்புப் பட்டியலை, என் வாடிக்கையாளர்களுக்குப் பொருந்தும் வகையில் மாற்றி வடிவமைத்துள் ளேன். நான் அவர்களை **3** நாட்களுக்கான

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

உணவுப்பட்டியல் மற்றும் அவர்களின் வேலைகள், இதர செயல்பாடுகள் அனைத்தையும் பதிவு செய்து தரச் சொல்கிறேன். இவற்றில் 2 நாட்கள் வேலை நாட்களாகவும், 1 நாள் விடுமுறை நாளாகவும், (அது எந்த நாள் உங்கள் விடுமுறைதினம் என்பதற் கேற்ப) இருக்கும். என் வாடிக்கையாளர்கள் பலரும் சனிக்கிழமை அல்லது ஞாயிற்றுக்கிழமையையும், திங்கள், செவ்வாய் கிழமைகளையும் எழுதித் தருவார்கள். உணவுப்பட்டியல் தவிர, அவர்கள் நாள் முழுவதும் என்னென்ன நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுகிறார்கள் என்பதையும் எழுதித் தரச் சொல்கிறேன். அதாவது அவர்கள் என்னென்ன வேலைகளை எந்தெந்த நேரத்தில், எத்தனை மணித்துளிகளுக்குள் செய்து முடித்தார்கள் என்ற பட்டியல். காலையில் பல் துலக்குவது, காரோட்டுவது, கூட்டங்களில் கலந்து கொள்வது, போன்ற அனைத்தும், அத்தோடு நின்றுவிடவில்லை. உணவு மற்றும் வேலை களைப் பட்டியலிட்டதோடு, அவர்களுடைய உடற்பயிற்சி விவரங்களையும், அதாவது, நடப்பது, யோகா செய்வது, உடற்பயிற்சி நிலையத்திற்குச் செல்வது போன்றவை.

எதற்காக இப்படி நீண்ட விவரங்கள் தேவைப் படுகின்றன. விழிப்புணர்வின் அருகே உங்களை கொண்டுவருவதற்குத்தான். உங்களின் வீட்டுக்கடன் வசதி ஸ்தாபனத்திற்கு, எல்லா உறுதி மொழிகளையும் வாய்ச்சொல்லாகச் சொன்னால் போதுமா? எழுதித்தரவோ, அச்சடித்துக் கொடுக்கவோ வேண்டாமா? எழுத்துக்கு நம்மிடையே ஒரு மரியாதை இருக்கிறது. மனதால் நினைக்க வேண்டும். நினைத்ததை கை எழுத வேண்டும். கை எழுதியதை கண்கள் படிக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்வது நாம் என்ன செய்கிறோம், எப்படிச் செய்கிறோம் என்பதற்கான ஆழ்ந்த புரிதலை ஏற்படுத்துகிறது. (ஞாபகமிருக்கிறதா? உங்கள் தாயார் உங்களை எப்போதும் கேள்விக்கான பதில்களை எழுதிப்பாருங்கள். படித்தால் மட்டும் போதாது என்று சொல்வது?) என் வாடிக்கையாளர்கள் (ஆரம்பத் தயக்கங்களுக்குப் பிறகு) 3 நாட்களுக்கான உணவுப் பட்டியல், உடற்பயிற்சிப் பட்டியல், இதர நடவடிக்கைகளைப் பட்டியலிட்டு படித்த பிறகு மலைத்து போனார்கள். அவர்களில் 90% பேர்கள், அந்த மூன்று நாட்கள் தவிர பிற நாட்களில் அவர்கள் வெவ்வேறு விதமாகத் தான் சாப்பிட்டார்கள் என்று சத்தியம் செய்தார்கள். நிறைய காபி, டீ குடிக்கவில்லை, இரவு உணவை சீக்கிரமே சாப்பிட்டுவிட்டனர், இரவு உணவுக்குப்பிறகு எத்தகைய இனிப்புப் பண்டங்களையும் தொடவில்லை, முறையாக உடற்பயிற்சி செய்தது.. அது.. இது.. அது..

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

என்று குறிப்பிட்டிருந்தார்கள்.

சத்துணவாளராக என் ஆரம்பக் காலங்களில் எனக்கு என் வாடிக்கையாளர்களை இவ்வாறு எழுத வைப்பது மிகவும் சிரமமாக இருந்தது, இந்த விஷயத்தில் நான் மிகவும் கண்டிப்புக் காட்டியதால், அவர்களுக்கு எழுதுவதிலேயே மிகவும் வெறுப்பு இருந்தது. ஆனால் இன்று அவர்கள் சொல்வது அனைத்தையும் நான் பெருமையாக கேட்டுக் கொள்வதால் வாடிக்கையாளர்கள் என்னைத் தேடி வருகிறார்கள். நான் அவர்களிடம் பொதுவான ஒரு சத்துணவுப் பட்டியலைக் கொடுத்து பணத்தை வாங்கி பெட்டியில் போட்டுக் கொண்டு அனுப்பிவிடுவதில்லை.

இப்போது அது விஷயமல்ல. விஷயம் என்னவென்றால், உணவுதான் வாழ்க்கையின், நான்கு முக்கிய அம்சங்களில் முதன்மையான உடலுறவு, தூக்கம் மற்றும் சுய பாதுகாப்பிற்கான உள்ளுணர்வு ஆகியவைகள். உணவு வழியாகத்தான் இந்தப் பயணத்தை அழகாகத் தொடங்கிப் பயணப்பட்டு இறுதியில் தெய்வீகத்தை அடைய முடியும். "அன்ன ஹி பூர்ண ப்ரும்மா," வேதாந்தத் தத்துவப்படி அன்னம் (உணவு) தான் ப்ரம்மா. அதாவது முழுமையானது. அன்னத்தின் வழியாகத் தான் நாம், கடவுளுடன் நம்மை ஐக்கியப் படுத்திக் கொள்ள முடியும். வேதாந்த தத்துவம். அது இந்துக்களுக்கானது மட்டும் என்பது இல்லவே இல்லை. நீங்கள் எந்த மதத்தில் பிறந்தவர்களாக இருந்தாலும். என்னதான் நாகரீக சமயங்களைச் சேர்ந்தவராக இருந்தாலும், அந்த மதமோ, சமயமோ உணவைத்தான் வலியுறுத்தும்.

என்னுடைய எழுத்தாள நண்பர் ஒருவர் உணவு மறு அழைப்பிற்கான பட்டியலைப்பற்றி சுவாரசியமாக எழுதியிருந்தார். உங்களுடைய இந்த முறை மனிதர்களை உள்நோக்கிப் பயணப்படக் கட்டாயப்படுத்தப் போகிறது. பயமற்றவர் மட்டுமே உங்களின் சத்துணவு முறையைப் பின்பற்ற முன் வருவார்கள். உள்நோக்கி பயணப்படுவதற்கே பெரும் பாலானவர்கள் பயந்தார்கள். 99% வாடிக்கையாளர்கள் வார்த்தைகளாக என்னிடம் சொல்லவே விரும்பினார்கள். அல்லது மிக விரைவாக ஒரு காகிதத்தில் ஒரு நாளைய பட்டியலை எழுதிக் கொடுத்தார்கள். இதனைத் தொடர்ந்து தாய்மீது சத்தியம் செய்தல், மறு உறுதிமொழி தருதல் எல்லாம் தொடர்ந்தது. (என்னுடைய நகைச்சுவையான நேரம் எதுவென்றால், ஒரு மருந்துக் கம்பெனியின் பெண் இயக்குநர் தனது தொண்டையைக் கனைத்துக் கொண்டு, தன் தொண்டை சதையைக்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

கிள்ளிக் காண்பித்து "நான் பொய் சொல்லவில்லை,") என்று ஆரம்பித்ததுதான். நான் வரையறுத்து கொடுத்த உணவுத் திட்டத்தின்படி அவர்கள் சாப்பிடவில்லை. அவர்களால் முடியவில்லை. வேலை நேரத்தில் மூழ்கிக் கிடக்கிறார்கள், வேலைப்பளு இத்யாதி; பின் ஏன் நான் அத்தகையவர்களுடன் என் நேரத்தை வீணடிக்க வேண்டும். இப்படிச் செய்ய வேண்டும் என்று ஏன் ஆலோசனை வழங்க வேண்டும். இதே உடல் பருமனுடன் நீண்ட நாட்கள் வாழ்ந்துவிட்டார்கள், இப்போது எடையை இழக்கத் தயாராகிறார்கள், நான் சொன்னபடி எதையும் கேட்பார்கள். என்ன செய்ய வேண்டும் அவர்கள் என்று நான் ஏன் சொல்லக்கூடாது. (இவர்களில் பலரும் பல வகையான உணவுத் திட்டங்களைப் பின்பற்றியிருக்கிறார்கள், தீவிரமாகப் பின்பற்றியிருக்கிறார்கள். எடை இழந்திருக்கிறார்கள். ஆனால் விரைவிலேயே இழந்த எடைக்கு இரட்டிப்பாக எடை கூடியிருக்கிறார்கள். ஆனால் அதற்கான காரணம் தெரிந்திருக்கிறார்களா?)

நான் வலியுறுத்தி கூறிய பிறகு, உணவு மறு அழைப்புப் பட்டியலைத் தயாரித்து எடுத்து வந்து மனமில்லாமல் கொடுத்தார்கள். இப்போது நான் அவர்களுடைய மனங்களை திருப்திப்படுத்துவதற்காக "சாதாரண நாள்" பட்டியலுக்கான காகிதத்தைத் தயாராக வைத்திருப்பேன். அவர்கள் உண்மையான பட்டியல் எடுத்துக்கொண்டு வந்து காண்பித்ததும் அதனை "சாதாரணநாள்" உடன் ஒப்பிட்டு பார்த்தால் இரண்டும் அச்சடித்தது போல் இருக்கும்.

சாதாரண நாள் அல்லது வார்த்தைகள் மூலமாக அவர்கள் என்னிடம் சொல்வது பொதுவாக அவர்கள் என்ன சாப்பிடவேண்டும் என்று விரும்புகிறார்களோ அதுவாகத்தான் இருக்குமே தவிர, உண்மையில் அவர்கள் என்ன சாப்பிடுகிறார்களோ அதுவாக இருக்காது. அதுவும் கூட தீவிரமாக எதை சாப்பிட நினைக்கிறார்களோ அது தான். விழிப்புணர்வுக்கு வருவோம். அவர்களுக்காக என்ன சாப்பிடவேண்டும் என்று நினைக்கிறார்களோ அதிலிருந்து முற்றிலும் வேறாகத்தான் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்ற விழிப்புணர்வே அவர்களுக்கு இல்லை. இதனால்தான் சிலர், நாம் எந்தத் தவறும் செய்யவில்லையே, கொஞ்சமாகத்தானே சாப்பிடுகிறோம் இருந்தாலும் எடை போடுகிறோமே என்று நினைக் கிறார்கள். இதற்கு அர்த்தம் என்னவென்றால், எது தவறு என்பது பற்றிய புரிதல் கூட இல்லை என்பதுதான். இப்போது அவர்களுக்கு கருப்பு வெள்ளையில் தெள்ளத்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

தெளிவாக என்ன சாப்பிடுகிறார்களோ அது என்ன சாப்பிடவேண்டும் என்று நினைத்திருந்தார்களோ அதற்கு மாறாகவே உள்ளது என்பது நிரூபணமாகிவிடுகிறது. அவர்களுக்கு அது அதிர்ச்சியாகவும் இருக்கிறது என்றுதான் சொல்லவேண்டும்.

இந்த முறை மிகவும் களைப்பானதாகவும் கஷ்டமான தாகவும் (தோற்றத்திற்கு) இருப்பினும் மிக வலுவான கருவியாகும். நீங்கள் ஏன் எடை கூடுகிறீர்கள் என்பது உடனடியாக தெரிந்துவிடும் 3 நாட்களுக்கான உணவு மறு அழைப்பு, உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைகளுக்கான பட்டியலை ஒரு முறை பார்த்தால் உங்களை நீங்களே புரிந்து கொண்டுவிட முடியும். இது முழுமையான, எத்தகைய தடைகளுமற்ற வெளிப்பாடாகும். ஆச்சர்ய கரமானதும் கூட.

உணவு மறு அழைப்பு பட்டியலை அனுபவமிக்க ஒரு உணவு நிபுணரைப் போன்ற திறமையுடன் உங்களால் படிக்க முடியாவிட்டாலும் கூட, இவ்வாறு செய்வது ஒரு மகிழ்ச்சியான அனுபவமாகவே இருக்கும். மேலும் உங்களுக்கு நீங்களே பொய் சொல்கிறீர்களா என்று கூட தெரிந்து கொள்வதற்கான சிறந்த வழி. விழிப்புணர்வு என்பது ஆரோக்யத்திற்கும், எடைகுறைப்பிற்குமான முதல் படி. (நான் இந்த உணவு மறுஅழைப்பு மற்றும் உங்கள் இதர நடிவடிக்கைகளை பூர்த்தி செய்வதற்கான விண்ணப்பப் படிவம் ஒன்றினைக்கூட உங்களுக்காக இணைப்பு-3ல் இணைத்துள்ளேன்.)

என்னுடைய வாடிக்கையாளர்கள் சிலருடைய பட்டியல்களை உதாரணமாக இணைத்துள்ளேன். நான் இவற்றைப் பல்துறை சார்ந்த மனிதர்களிடமிருந்து தேர்ந்தெடுத்துக் கொடுத்துள்ளேன். பிறகு இவற்றை அலசி ஆராய்ந்து எடைக் குறைப்பிற்கு இடையூறாக இருப்பவற்றையும் கண்டறிந்துள்ளேன். இத்தகைய உணவுப்பட்டியலின் அடிப்படையில், அவர்களுடைய சாப்பிடும் முறைகளில் சில மாற்றங்களைப் பரிந்துரை செய்திருக்கிறேன். இது அவர்கள் இலக்கினை அடைவதற்கு உதவும். அடுத்தவர்கள் எப்படியெல்லாம் சாப்பிடுகிறார்கள் என்று தெரிந்து கொள்வது சுவாரசியமாகவும் இருக்கும் உங்களுக்கு!

மாதிரி உணவு மறு அழைப்பு, நடவடிக்கைகளுக்கான பட்டியல்: குறிப்பிட்ட

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

துறை சார்ந்தவர்களுக்கு

குறிப்பு: கீழே தரப்பட்டுள்ள பட்டியல் ஒரு உதாரணமே யன்றி உண்மையான உணவுத் திட்டத்திற்கானதல்ல. சத்துணவு நிபுணரின் தலையீடு இல்லாமல் இத்தகைய மாற்றங்களை வாழ்க்கையில் கொண்டுவர முடியும். 4 கோட்டுபாடுகளின் அடிப்படையில் உணவு திட்டத்தை வகுத்துக் கொள்வது, சத்துணவு விஞ்ஞானத்தில் தேர்ச்சி பெற்றுள்ள நிபுணரை கலந்தாலோசிப்பதற்கு மாற்றாக அமைந்துவிடாது. ஆனால் இது... நிபுணரின் ஆலோசனை எங்கிருந்து தொடங்கப்பட வேண்டும் என்ற புரிதலுக்கான வலுவான அடித்தளமாகும்.

மாதிரி 1: ரோஹிணி, சுதந்திர பத்திரிக்கையாளர், வயது 40 ன் ஆரம்பம்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

நாள் 1			
உணவு/ பானம்	**அளவு**	**செய்யும் வேலைகள்**	**உடற் பயிற்சி**
		9.30 காலை கண் விழித்தல்	6-7 மாலை இதயத்திற் கான கருவி யில் 30 நிமிடங்கள்
காலை உணவு 10 மணிக்கு	எலுமிச்சை தேனீருடன் ஸ்பெலண்டா 4 கோப்பை	10-11.45 மதியம் செய்தித் தாள் படிப்பது, மின் அஞ்சல் பார்ப்பது	உடற்பயிற்சி 15 நிமிடம்
	துண்டாக்கப் பட்ட பப்பாளி பழம் 1 பெரிய கிண்ணம்	12 மணி மதியம் குளித்து விட்டு வெளியே கிளம்புதல்	நிரந்தர நடை 15 நிமிடம்
	5 பாதாம் முன் இரவில் ஊறப் போட்டது	1.30 சிற்றுண்டி யகத்தில் மதிய சாப்பாடு	
மதிய சாப்பாடு 1.30 மதியம்	கோழி வறுவல் கலவை வறுத்த பாதாம்	2.20-3.30 அலுவலக மீட்டிங்	
		கேப்பச்சீனோ	4-5.30 மாலை இத்தாலிய வகுப்பு
		டயட் கோக்	காபி ஷாப்பில் காபி

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

தேனீர்- மாலை 5.30 மணி	பால் இல்லாத கருப்பு காபி 2 பிஸ் கெட்டுடன்	6-7 ஜிம்மில் உடற் பயிற்சி	
		7.30-8.00 இரவு வீட்டில் கம்ப்யூட்டர் வேலை	
		8.30-9 இரவு- இரவு உணவு	
இரவு 9 மணி	குளிர்ந்த இறைச்சி தட்டு, வறுத்த மிளகு, பருப்புகள்	9-10 மணி இரவு: இரவு உணவு தொலைக் காட்சி பார்ப்பது	
	உஸ்லைஸ் முழு கோதுமை ரொட்டி வாட்டியது	10-11 மணி இரவு அலுவலகம் சார்ந்த படிப்பு	
12 மணி நடு இரவு நொறுக்குத் தீனி	பாப்கார்ன் ஒரு பெரிய கிண்ணம் ஜாஸ்மின் தேனீர்	இரவு 11-12 தொலைக் காட்சி பார்த்துக் கொண்டே நொறுக்குத் தீனி	
		புத்தகத் துடன் படுக்கைக்குச் செல்வது	

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

நாள் 2			
உணவு/ பானம்	**அளவு**	**செய்யும் வேலைகள்**	**உடற் பயிற்சி**
காலை உணவு 10 மணிக்கு	எலுமிச்சை தேனீர் ஸ்பெலண்டா வுடன்	9.30 காலை கண் விழித்தல்	உடற் பயிற்சி 6-7 மாலை

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

	பப்பாளி பழத் துண்டுகள்	10-11.30 மதியம் செய்தித் தாள் படிப்பது, மின் அஞ்சல் பார்ப்பது ஆகியவை	
	முன் இரவே ஊறப் போட்ட 5 பாதாம்	மதியம் 12மணி குளித்துக் கிளம்புவது	உடற் பயிற்சி 30 நிமிடங்கள்
நொறுக்கு கள் 12.30 மணி மதியம்	பிரேசில் நட்ஸ்கள் 10-12 எண்ணிக்கை	12.15-1.30 அலுவலக வேலை	சைக்கிள் பயிற்சி 10 நிமிடங்கள்
குளிர்ந்த காபி மதியம் 1 மணி	1 பாரிஸ்ட்டா குளிர் காபி மாற்று சர்க்கரையுடன்	1.45-3.15 அலுவலக மீட்டிங்	பைலேட்ஸ் 20 நிமிடங்கள்
மதிய உணவு 3.30 மணி	க்ராஸ்ட்டினி தக்காளியுடன்	3.30 மதியம் இத்தாலிய உணவகத்தில் உணவு	
	பால் கட்டியுடன் காய்கறிக் கலவை	4-5.30 மாலை இத்தாலிய வகுப்பு	
நொறுக்கு 7.30 இரவு	டயட் கோக் மற்றும் வறுத்த பருப்புக்கள் 1 கிண்ணம்	6-7 மணி மாலை ஜிம்மில்	
இரவு உணவு 10.30 மணி	பீன் மற்றும் பாஸ்தா சூப் 1 பெரிய கிண்ணம்	7.30-8.30 இரவு வீட்டில் கம்ப் யூட்டர் வேலை	
	ஸ்டீக், காய்கறிகள் மற்றும் வறுத்தது (10)	இரவு 9 மணி இரவு உணவு நண்பர் களுடன்	
	ஷாம்பெயின் 2 கோப்பை	9.20-10.20 இரவு-மது பானம்	

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

	சிவப்பு ஒயின் 2 கோப்பை	10.30 இரவு உணவு	
தேனீர் இரவு 12 மணி	ஜாஸ்மின் தேனீர்-4 கோப்பைகள்	இரவு 12 மணி வீடு திரும்புதல் டி.வி பார்த்தல். ஜாஸ்மின் தேனீர்	
		12.10 இரவு படுக்கையில் புத்தகம் படித்தல்	
		படுக்கையில் தூங்குதல்	

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

நாள் 3			
உணவு/ பானம்	**அளவு**	**செய்யும் வேலைகள்**	**உடற் பயிற்சி**
காலை 8 மணி தேனீர்	1 கோப்பை தேனீர், குட்டே பிஸ்கட்டுகள்	8-9 மணி படுக்கையில் செய்தித்தாள்	உடற் பயிற்சி இல்லை
காலை 9 மணி	2 ரொட்டி (ஒன்றில் லேசாக வெண்ணெய் தடவி) பால் கலந்த காபி, சர்க்கரை இல்லாமல்	காலை 9.30 வெளியே கிளம்புதல் வேலை விஷயமாக	
		காலை 10.30 கன்னாட் பிளேஸ் சென்று பரிசுப் பொருட்கள் வாங்கிவிட்டு, அலுவலகம் சென்று மதியம் 1.30 மணிவரை வேலை	

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

மதிய உணவு 1.30-2.30	குளிர்ந்த காபி சர்க்கரையுடன் 1/2 கிண்ணம் பச்சைக் காய்கறி கலவை, ஃபீட்டாவுடன், 6 இன்ச் வெஜிடேரியன் பீட்சா, பாதி மெலிந்த க்ரஸ்ட்	கான் மார்க் கெட்டில் நண்பர் களுடன் மதிய உணவு	
தேனீர் மாலை 5 மணி	சர்க்கரை இல்லாமல் 1/2 கோப்பை	வீடு திரும்புதல் 2 மணி நேரம் எழுத்து வேலை	
இரவு உணவு 7 மணி	2 சாதா சப்பாத்தி 1 துண்டு கோழி		
8.30-10,30 மணி இரவு	சோடா, எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்த மிகப் பெரிய கோப்பை ஓட்கா, 1 1/2 ஷம்மி கபாப், 5 துண்டுகள் வறுத்த உருளைக் கிழங்குகள், வெள்ளரி, பனீர் மற்றும் தக்காளி கலந்த காய்கறிசாட். 3 முட்டை துண்டுகள் ரொட்டியின் மீது (ஒவ்வொரு துண்டு 1/4 துண்டிலும் முட்டைத் துண்டுகள்	நண்பர்களைச் சந்திக்க வெளியே சென்று விட்டேன்	
12-12.30 மணி இரவு		படுக்கையில் படிப்பது	
		10-15 சிகரெட்டுகள் குடித்தேன்	

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

விவரம்

நான் மிகவும் வருத்தப்பட்ட ஒரு பட்டியல் இது. நான் சிந்தனையாளர் என்று அழைக்கும் (அறிவுபூர்வமான வேலையைச் செய்பவர்) ஒருவரின் இந்த உணவு மறு அழைப்புப் பட்டியல் அதிக உடலுழைப்பு இல்லாதவரும், மீண்டும் மீண்டும் மிகத் தீவிரமாக முறையான, சரியான உணவை உட்கொள்ளவும், முறையான உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ளவும் (சர்க்கரை வெளியே... சர்க்கரையூட்டி உள்ளே) முயற்சி செய்பவருடையது. ரோஹிணி அநேகமாக அனைத்து சத்துணவு நிபுணர்களையும் சந்தித்துள்ளார். எடை கூடியும் இறங்கியுமாக எப்போதும் இருந்துள்ளார். ரொம்பவும் புத்திசாலியானவர் என்றாலும் கூட அவருடைய உடம்புத் தேவைகள், அதற்கான நேரம் ஆகியவை பற்றி எந்த விழிப்புணர்வும் இல்லாதவர்.

உணவு மறு அழைப்புப் பட்டியலின் மதிப்பீடு

ரோஹிணியின் தற்போதைய உணவுப் பட்டியல் அவர் முயற்சி செய்த, பரிசோதனை செய்து பார்த்து கைவிட்டுவிட்ட பல பட்டியல்களின் கலவை. என்ன மிச்சம் வைத்துக் கொண்டிருக்கிறார் (உடம்பு எடை, கோட்டு வரித் தழும்புகள் தவிர) என்றால் பல்வேறு பட்டியல்களிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட பல்வேறு உணவுப் பொருட்கள், தனக்கும் தன் வாழ்க்கை முறைக்கும் ஏற்றாற் போன்றவைகள்தான். ஒரே ஒரு உணவுப் பட்டியல் தவிர வறுவல்களோ, இனிப்பு வகைகளோ இல்லை.

நாம் மேலே தொடர்வதற்கு முன்பாக 4 அடிப்படைக் கோட்பாடுகளை நினைவூட்டுகிறேன். ஆரோக்கியமாகவும், ஒல்லியாகவும் இருப்பதற்கு நீங்கள் அவற்றைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

1. **காலையில் கண் விழித்தவுடன் சாப்பிடுங்கள். ஒரு போதும் காபி, டீ-யுடன் நாளை துவங்காதீர்கள்.**
2. **ஒவ்வொரு நாளும் 2, 3 மணி நேரங்களுக் கொருமுறை ஏதாவது சாப்பிடுங்கள்.**
3. **உங்கள் உணவின் அளவு உங்கள் வேலை களுடன் நேரடிச் சமன்பாட்டில் இருக்க வேண்டும்.**

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

4. நாளின் கடைசி உணவிற்கும் படுக்கை நேரத்திற்குமிடையே குறைந்தபட்சம் **2** மணி நேரமாவது இருக்கவேண்டும்**.**

இப்போது ரோஹிணியின் பட்டியலைப் பாருங்கள். இந்தக் கோட்பாடுகளில் எதுவும் பின்பற்றப்படவில்லை. நீங்கள் ரோஹிணியைப் பருமனாகவும், முறையாக வேலை செய்யாத வயிற்றை உடையவராகவும் எதிர்பார்க்கலாம். எப்படி? இரவு உணவு பொதுவாகவே அதிகமாகவும் தாமதமாகவும் எடுத்துக்கொள்கிறார். காலையில் மிக அதிக அளவு தேனீர் பருகுகிறார். அது மல்லிகையோ... முல்லையோ எதுவானால்தான் என்ன. ரோஹிணி செய்வதில் மிகவும் அபாயகரமானது

- 1 அல்லது 2 கூட அல்ல 4 கோப்பை தேனீர் காலையில்
- மாலை வரை பட்டினி கிடப்பது பின் இரவில் திணித்துக்கொள்வது. "நான் மாலை வரை சாப்பிடாமலே இருந்து இரவு ஒரு கட்டு கட்டுவேன்" என்ற வகையினருக்கு ரோஹிணி ஒரு சிறந்த உதாரணம். பகல் வேளைகளில் உணவைத் துறந்து, தங்களை உணவுக் கட்டுப்பாடு கொண்டவர்கள் என்று காட்டிக்கொள்பவர்கள் அல்லது மறந்து போகிறவர்கள் அல்லது சாப்பிடக்கூட முடியாமல் வேலையில் மூழ்கிவிடுபவர்கள் என்று அனைவருக்குமே பொருந்தும்.
- ரோஹிணி, மாலை வரை அதிகமாக எதுவும் சாப்பிடுவதில்லை, இருப்பினும் அவருடைய வேலைகளான இத்தாலிய வகுப்புக்குச் செல்வது, அலுவலகச் சந்திப்புகள், மின் அஞ்சல் பார்ப்பது ஆகியவை மாலை 6-7 மணிக்குள் செய்யக் கூடியவைதாம்.
- மேலும் மோசமாக, ஏற்கனவே பட்டினி கிடக்கும் உடம்புடன் உடற்பயிற்சி நிலையத்திற்குச் செல்கிறார். அதன் பிறகும் ஒன்றும் சாப்பிடுவ தில்லை. அவர் என்ன குடிக்கிறார் என்று பாருங்கள் உடற் பயிற்சிக்கு முன்பு-டயட் கோக்! என்ன சொல்வது...
- இது காயங்களுக்குக் கூட வழி வகுக்கும். உங்கள் மருத்துவர் ஜிம்முக்கு போவதை காரணம் கூறி நிறுத்தச் சொல்லுவார். இது எப்படியிருக்கிறதென்றால், "வண்டி சாலையில் போய்விட்டது... அதான் கெட்டுப்போய் விட்டது" என்று வாகனங்களை பழுது பார்ப்பவர் சொல்வது போலத்தான். உங்கள் மூளையை பயன் படுத்துங்கள். பெட்ரோல் இல்லாமல் உங்கள் காரை ஓட்டினால் அது நின்றுதானே போகும்!

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

என் கருத்து :

ரோஹிணியின் தோற்றம் முற்றிலும் மாறிவிடும். அதற்கு அவர் நேரத்தையும், ஒவ்வொரு முறையும் எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும் என்பதையும் மாற்றிக் கொண்டால். அவர் தனது உணவுத் திட்டத்தைக் கீழ்க்கண்டவாறு மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

சாப்பாடு -1 (காலை 9.30) ஒரு கிண்ணம் பப்பாளித் துண்டுகள்
சாப்பாடு -2 (காலை 10.30) மியூஸ்லி, பால், பாதம் போன்றவை.
சாப்பாடு -3 (காலை 12.30-1) வாட்டிய கோழித் துண்டுகள், 2 வாட்டிய கோதுமை ரொட்டியுடன்.
சாப்பாடு -4 (2.30-3 மதியம்) ஒரு ஸ்லைஸ் சீஸ்
சாப்பாடு -5 (மாலை 5-5.30) பிரேசில் நட்ஸ்
சாப்பாடு -6 (7-7.30) பீன், பாஸ்தா சூப் (உடற் பயிற்சிக்குப் பிறகு)
சாப்பாடு -7 (இரவு 9) வறுத்த மிளகு, காய்கறிக் கலவை, வேண்டுமானால் வாட்டிய மீன்

மாதிரி 2 : லுப்னா, 28 வயது, வங்கிப் பணியாளர்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

1ம் நாள் விடுமுறை			
உணவு/ பானம்	அளவு	வேலைகள் விபரம்	உடற் பயிற்சி
		மதியம் 12.30 கடைகளுக்குச் செல்லுதல்	
மதியம் 3 மணி சாப்பாடு	ஒரு தட்டு சாதம், கோழிக்கறி, மீன் காய்கறிகள், ஊறுகாய்	2-3 மதியம் தொலைக் காட்சி பார்த்தல்	
		மதியம் 3 மணி சாப்பாடு	
தேனீர் 5.30 மாலை	தேனீர் வெண்ணெயுடன் ரொட்டியும் பாயசமும்	3.30-5 மாலை சிறு தூக்கம்	
		5.30 மாலை தேனீர்	
இரவு உணவு 9.30 மணி	ஒரு தட்டு சிக்கன் பிரியாணியும் ஐஸ்கிரீமும்	6-10 உறவினர் வீட்டில் இரவு சாப்பாடு	
		11 மணி இரவு குளித்தல்	
		12 மணி இரவு படுக்கைக்குச் செல்லுதல்	

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

2ம் நாள்			
உணவு/ பானம்	அளவு	வேலைகள் விபரம்	உடற் பயிற்சி
		காலை 6.20 விழித் தெழுந்து தயாராகுதல்	உடற் பயிற்சி இல்லை
காலை உணவு 7.15-7.25	1 பெரிய கிண்ணம் கார்ன்ஃ பிளேக்ஸ், தேனீர்	7.30 காலை வேலைக்கு செல்லுதல்	
		அலுவலக நேரம் காலை 7.45ல் இருந்து மாலை 4 மணி வரை	
		4.45 மாலை வீடு திரும்புதல்	
மதிய உணவு 12 மணி	1 சாண்ட்விச், காய்கறிக் கலவை, இறைச்சி	7.30-10 இரவு மாதா கோயில் வழிபாடு	
நொறுக்குத் தீனி மதியம் 2 மணி	பழங்கள் (இதை குறித்த நேரத்தில் நான் சாப்பிடுவேன்)	இரவு 10.30 வீடு திரும்பி தொலைக்காட்சி யில் கிரிக்கெட் பார்ப்பேன்.	
மாலை 4.45 தேனீர்	தேனீருடன் பிஸ்கெட், கேக்	11.00 மணி குளியல்	
		11.30 இரவு குடும்பத்துடன் சாப்பாடு	
இரவு உணவு 11.30 மணி	1 தட்டு சாதத்துடன் வறுத்த மீன், காய்கறிகள்.	12 மணி இரவு தூக்கம்	

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

3ம் நாள்			
உணவு/ பானம்	**அளவு**	**வேலைகள் விபரம்**	**உடற் பயிற்சி**
காலை உணவு 7.15-7.25	1 கிண்ணம் கஞ்சியும் 1 கோப்பைத் தேனீரும்	காலை 6.20 விழித் தெழுந்து தயாராகுதல்	எதுவு மில்லை

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

		7.30 காலை அலுவலகம் செல்லுதல்	
		அலுவலக நேரம் காலை 7.45ல் இருந்து மாலை 4 மணி வரை	
வேலையில்	நேரம் கிடைக்கும் போது அலுவலகத்தில் 2-3 டம்ளர் தண்ணீர் குடிப்பேன்	4.45 மணி மாலை வீடு திரும்புதல்	
மதிய உணவு 12 மணி	1 சப்பாத்தியுடன் வறுத்த இறைச்சி	5.30-7 மாலை தொலைக் காட்சி குடும்பத்துடன் அரட்டை	
நொறுக்கு 2 மணி	1 மாம்பழம்	7-10.30 மணி இரவு குடும்பத்துடன் வெளியே வணிக வளாகங்களில்	
	1/2 கிண்ணம் உருளைக் கிழங்கு கறி	11 மணி இரவு குளியல்	
4.45 மாலை	1 தட்டு சாதத்துடன் மீன் கறி, வறுத்த இறைச்சி, பச்சை மாங்காய்	11.30 மணி இரவு குடும்பத்துடன் உணவு	
தேனீர், மாலை 6 மணி	தேனீருடன் ஐஸிங் கேக்	12.30 இரவு படுக்கை நேரம்	
இரவு உணவு 11.30 மணி	1 தட்டு (லெபனீஸ் பீன்ஸ்,) ரொட்டி, மீன் கறி, பின் ஒரு வாழைப்பழம்		

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

விவரம்

லுப்னா, கேரளாவைச் (வேறு எங்கிருக்க முடியும்) சேர்ந்தவர். தற்போது மத்திய கிழக்கு நாட்டில் வசிக்கிறார். 28 வயதான இளம் யுவதி. வங்கியில் நல்ல வேலை (மன்னிக்கவும் நர்ஸ் வேலை இல்லை) அவர் உறவினர்களுடன் வசித்தபோதும், சொந்தக் குடும்பத்தினர் உடனில்லை. கேரளாவில் இருக்கும்போது இதைவிட நிறையச் சாப்பிடுவார். அவருக்கு அடர்த்தியான தலைமுடி, பளபளக்கும் முகப்பொலிவு, முறையான மாதவிடாய். வீட்டைவிட்டு வந்த 3 ஆண்டுகளில் அவர் 28 கிலோ எடை கூடிவிட்டார்! உடல் எடை கூடுவதைக் கூட அவர் கவனிக்கவில்லை. புதிய இடத்தில், தேசத்தில் தன்னந்தனியாக வாழ்க்கையை நகர்த்துவதில் மும்முரமாகவே இருந்துவிட்டார். கூந்தலின் அடர்த்தி, முகப் பொலிவு, அவருடைய நம்பிக்கை, முறையான மாதவிடாய் எல்லாம் போயிற்று.

உணவு மறு அழைப்புப் பட்டியலின் மதிப்பீடு

இப்போது, அவர், தேவையில்லாமல் தன் உடல் எடை கூடிவிட்டதாக நினைக்கிறார். அவர் தன் உணவு நல்ல புரதச் சத்துக் கொண்டதாக நினைக்கிறார். மீன், கோழி இறைச்சி சாப்பிடுகிறார். அநேகமாக இனிப்புகள் இல்லை என்கிறார். ஆனால் அது உண்மையில்லை. ஒரே நாளில் ஐஸ்கிரீமையும் பாயஸத்தையும் சாப்பிடுகிறார். மற்ற நாட்களில் கேக் சாப்பிடுகிறார். அவருக்கு அவர் என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறார் என்கிற விழிப்புணர்வு இல்லாதிருப்பதால் எடை கூடுகிறார். அவர் உடற்பயிற்சி செய்து பார்த்து விட்டுவிட்டார். அது பிரயோஜனப்படாது என்று தோன்றிவிட்டதால்...

அவர் செயல்களிலேயே மோசமானது

- உடற்பயிற்சி செய்யாதது. வாரத்தில் 3 அல்லது 4 நாட்களாவது உடற்பயிற்சிக்கென தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
- லுப்னா, பெரும்பாலும் கோழியும், மீனும்தான் சாப்பிடுகிறார். பரவாயில்லை. ஆனால் பகலில் மிகவும் தாமதமாகச் சாப்பிடுவது கொழுப்பாக மாற்றப்பட்டுவிடுகிறது. ஏனென்றால், அந்த நேரத்தில் அவருடைய உடல் கோழி, ஐஸ்கிரீம், மீன்,

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

வாழைப்பழம் எதையும் ஜீரணிக்கவும் கிரஹித்துக் கொள்ளவும், சக்தியாகத் தேக்கி வைத்துக்கொள்வதற்கும் தயாராக இல்லை.

- காலையில் எழுந்தவுடன் காபி, தேனீர் குடித்து நாளைத் தொடங்குவது தவறு என்கிற நமது கோட்பாடுடன்தான் இருக்கிறார் என்றாலும் அதற்காகத் தனிமையில் எதை வேண்டுமானாலும் செய்வது என்பது போதாது. கீழ்க்காணும் காரணங்களுக்காகத்தான் என்னிடம் ஆலோசனை பெற்றார். இதோ அவருடைய கடிதம்.

அன்புள்ள திருமதி. ருஜுதா திவேகர்,
என் பெயர் லுப்னா. நான் துபாயில் வசிக்கிறேன். நான் நடிகை கரீனா கபூரின் தீவிர ரசிகை. நான் அவரை நேசிக்கின்றேன். நான் அவரை சந்தித்தேன். ரொம்ப... அழகு. இரண்டு விஷயங்களுக்காக நான் உங்களுக்கு நன்றி சொல்ல விரும்புகிறேன்.
கரீனா கபூரை மிகவும் ஒல்லியாக்கி, மிகவும் கவர்ச்சிகரமாகவும் தோற்றமளிக்க வைத்திருக் கிறீர்கள். நான் எடை குறையவும் உதவுகிறீர்கள்.
மின் தளத்தில் நான் தேடிக்கொண்டிருக்கும் போதுதான் தெரிந்து கொண்டேன், கரீனா கபூர் உங்கள் உணவுப் பட்டியலைத்தான் பின்பற்றுகிறார் என்றும், காலையில் எழுந்தவுடன், காபியோ, டீயோ குடிப்பதில்லை என்றும் தெரிந்து கொண்டேன். நான் அவரையே பின்பற்றுகின்றேன். அவர் போலவே இருக்க விரும்புகிறேன். அதனால் நான் காலை தேனீரை விட்டுவிட்டேன். விளைவு 2 மாதங்களில் 5 கிலோ குறைந்துவிட்டேன். ஆனால் என் எடை இப்போது மீண்டும் ஏறிவிட்டது. எனவே உதவ முடியுமா?

ரோஹிணியைப் போலவே லுப்னா 2வது 3வது 4வது கோட்பாடுகளைப் பின்பற்றவில்லை. வேலையில் இருக்கும்போது பெரிதாக எதுவும் சாப்பிடுவதில்லை. வீட்டிற்கு வந்தவுடன் பாய்ந்துவிடுகிறார். இருப்பினும் தான் சரியாகத்தான் சாப்பிடுவதாக நம்புகிறார்.

இப்போது, காலைத் தேனீரை நிறுத்தியதும் அவர் எப்படி எடை இழந்தார் என்று உங்களுக்கு ஆச்சரியமாக இருக்கும். அதற்கான எளிமையான காரணம் இதுதான். அது அவரைப் பசியுடன் தொடர்புபடுத்துகிறது. எனவே அவர் காலை உணவு சாப்பிட

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

ஆரம்பித்துவிட்டார். அது அவருடைய ஜீவ இயக்க சக்தியை மேம்படுத்தி விட்டது.

என் விளக்கம்:

அவர் ஏன் எடை கூடுகிறார் என்று பாருங்கள். இந்தப்பெண் அளவிற்கு அதிகமாகச் சாப்பிடுகிறார். ஆனால் ஏன்? வேலையில் இருந்து திரும்பி வந்ததும் ஆர்வமாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும் செய்வதற்கு எதுவும் இல்லை. பொழுதுபோக்குப் பழக்க வழக்கங்கள் என்று அவருக்கு எதுவுமில்லை. உடற்பயிற்சியுமில்லை. அதனால் இனிப்பு சாப்பிடுவதையே பொழுது போக்காகக் கொண்டுள்ளார். (அநேகமாக எல்லாப் பெண்களும் இப்படிச் செய்கிறார்கள். அதனால் எடை கூடுகிறார்கள்.) சுவாரசியமான விஷயம் என்னவென்றால் அவர் மாதா கோயிலுக்குப் போகும் நாளில் இரவு இனிப்புப் பண்டம் எதுவுமில்லை. பிரார்த்தனையில் ஈடுபடுவது அவருக்கு மன நிறைவைத் தருகிறது. நீங்கள் மனதளவில் சந்தோஷமாக இருந்துவிட்டால் 'பிடித்த உணவு' களைக்கூடப் புறக்கணித்துவிட முடியும்.

சும்மா பொழுதுபோக்கிற்காக எதையாவது சாப்பிடுவது என்பது கண்டிப்பாக எடையை அதிகரிக்கச் செய்யும். உங்களை திசை திருப்பிக் கொள்வதற்கு வேறு சில பொழுதுபோக்கு அம்சங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். பிரார்த்தனை, உடற்பயிற்சி, ஓவியம், பாடுதல், என்று உங்களுக்கு எது பிடிக்கிறதோ அதில் ஈடுபட வேண்டும். அது கலோரிகளை எரிப்பதற்கு மட்டுமல்ல. உள்ளே மேலும் கலோரிகளை தள்ளிவிடாமல் இருப்பதற்கும் உதவும். உணவு என்பது பொழுதுபோக்குப் பொருள் அல்ல. லுப்னாவின் பட்டியலைப் பாருங்கள். ஒரே சமயத்தில் ஏராளமான உணவுகளைச் சாப்பிடுகிறார் இவர். பொழுதைக் கழிப்பதற்கு, மூளை களைப்படையும் வரை சாப்பிடுவதும் ஒரு வழியாக இருக்கிறது. எனவே அவர் தனது உணவுத் திட்டத்தை மாற்றிக் கொள்வதுடன் வாரம் 3 தடவையாவது உடற்ப்பயிற்சி மேற்கொள்வதுடன் லுப்னா ஆரோக்கியமான பொழுதுபோக்கு அம்சங்களை வளர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். அப்போதுதான் உபரியான நேரங்களை சிறப்பாக கழிக்க முடியும். அவர் கீழ்க்கண்டவாறு உணவுப் பட்டியலை மாற்றிக் கொள்ளலாம்:

சாப்பாடு -1 (காலை 6.30) மாம்பழம்
சாப்பாடு -2 (காலை 7.30) கஞ்சி

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

சாப்பாடு -3 (காலை 9.30) 1 சப்பாத்தி, ஆம்லெட்டுடன் (அலுமினிய காகிதத்தில் மடித்துச் சுருட்டியது)
சாப்பாடு -4 (மதியம்11.30) இனிப்புத் தயிர்
சாப்பாடு -5 (மதியம் 1.30) 1 சப்பாத்தியுடன் காய்கறிகள்
சாப்பாடு -6 (மதியம் 3.30) கைப்பிடியளவு பாதம் பிஸ்தா வகைகள்
சாப்பாடு -7 (மாலை 5) வேலையிலிருந்து திரும்பியதும் 1 சப்பாத்தியுடன் காய்கறி. மாலை 6, 6.30 மணிக்கு ஏதாவது உடற்பயிற்சி நிலையத்தில் சேர்ந்து அல்லது ஏதாவது ஒரு பொழுதுபோக்கு வகுப்பில் சேர்வது.
சாப்பாடு -8 (இரவு 7.30) பழுப்பு அரிசி சாதம், பருப்பு மற்றும் மீன் (கறி அல்லது நீராவியில் வேக வைத்தது).

இரவு படுக்கைக்கு 10 அல்லது 10.30 மணிக்குச் சென்றுவிட வேண்டும். ஏனென்றால் லுப்னா காலை 6, 6.30 மணிக்கு எழுந்தாக வேண்டும். சிறந்த ஓய்வு, உடலின் இயக்கத்தைச் சீராக்கி அடிக்கடி நோய்வாய்ப் படுவதைத் தடுத்துவிடும். (லுப்னா அடிக்கடி உடம்பு சரியில்லாமல் போய்விடுவார், தீவிர பிரச்சனையில்லை. ஆனால் பின் முதுகு வலி, ஜுரம், இருமல், ஜலதோஷம் போன்றவை. அடிப்படையில் எதிர்ப்புச் சக்தியின்மை.)

மாதிரி 3: அதிதி, அலுவலகம் போகும் தாய், 30களின் ஆரம்பம்.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

நாள் 1			
உணவு/ பானம்	**அளவு**	**வேலைகள் விபரம்**	**உடற் பயிற்சி**
			ஒரு மணி நேரம் யோகா பயிற்சி
	8 அவுன்ஸ் வெதுவெதுப் பான தண்ணீரில் 1/2 மூடி எலுமிச்சம் பழச் சாறு	7 மணிக்கு எழுந்து என் மகனுக்கு உணவு தயாரித்தல்	
காலை உணவு 8.35-8.50	8 அவுன்ஸ் முழு சத்துக் கொண்ட பாலில் ஏலக்காய் கேசரி பவுடர் சர்க்கரை இல்லை.	7.25-8 மணி நானும் என் மகனும் தயாரா வோம். 1 டம்ளர் பால்	
		8-8.30 காலையில் கிளம்பி மகனை, காரில் பள்ளியில் விட்டுவிட்டு அலுவலகம்	

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

10.30 காலை	20 அவுன்ஸ் டயட் பெப்ஸி	8.45 மணி அலுவலகம் சேர்ந்து வேலை யைத் துவக்குவது	
	8 அவுன்ஸ் கொழுப்பு குறைந்த தயிர்		
11.15-12.15 மதியம்		யோகா வகுப்பு	
12.30 மதியம் மதிய உணவு	க்விஸ்நாஸ் லிருந்து காய் கனிகள் வைத்த சிறிய ரொட்டி, கோதுமை ரொட்டியில் லெட்யூஸ் கீரை, 2 ஸ்லைஸ்கள் சீஸ் தக்காளி, 2 கருப்பு ஆலிவ்ஸ் வெங்காயம், காளான்		
1-4.30		கம்ப்யூட்டரில் வேலை (வியாபாரத் தொடர்பான மென் பொருள் ஆய்வாளர்)	
4.30- 5 மாலை		மகனை அழைத்துக் கொண்டு வீடு திரும்புதல்	
5.20 மாலை		வீடு வந்து இரவு உணவு தயாரித்தல்	
இரவு உணவு 6.30 மணி	2 சாதா சப்பாத்தி (எண்ணெய் நெய் கிடையாது) 2 கிண்ணம் அவரை விதை கறி, கத்தரிக் காயுடன்	இரவு சாப்பாடு முடித்தல்	

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

6.30- 7.30 மணி		மகனுக்குச் சாப்பாடு கொடுத்துவிட்டு வேலை முடிப்பது	
7.30- 9.30 இரவு		மகனுடன் நிம்மதியாகத் தொலைக்காட்சி பார்ப்பது	
10 மணி இரவு		படுக்கைக்குச் சென்று விடுதல் மகனுக்கு உடம்பு சரி இல்லாததால் நடுவில் இரவு 2 முறை எழுந்தி ருக்க வேண்டியதி ருக்கிறது.	

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

நாள்-2			
உணவு/ பானம்	**அளவு**	**வேலைகள் விபரம்**	**உடற் பயிற்சி**
	8 அவுன்ஸ் வெது வெதுப் பான தண்ணீரில் எலுமிச்சை சாறு	காலை 7 மணி விழித்தெழுதல்	
7-7.30 காலை		மகனுக்கு சாப்பாடு தயாரித்து டிபன் கட்டுவது	
7.30-8.00 காலை		நானும் என் மகனும் தயாராவது.	
8.00-8.45 காலை		மகனை பள்ளிக்கூடத்தில் விட்டுவிட்டு அலுவலகம்	
காலை உணவு 9.00 காலை	காய்கறிகளுடன் கூடிய 3 ஆம்லெட் 2 ஸ்லைஸ்கள் சீஸ்-கடையில்	காலை உணவு முடிந்தது	

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

11.00 மணி மதியம்	20 அவுன்ஸ் டயட் கோக்		
11.30-1 மதியம்		தலைமுடி வெட்டுதற்கான நேரம் பெறப் பட்டிருந்ததால் சாப்பாட்டைத் தவிர்த்து போகும் வழியில் சில பழங்கள்	
மதியச் சாப்பாடு 1-1.30	தர்பூசணி பழம், பைன் ஆப்பிள், ஸ்ட்ராபெர்ரி, திராட்சைப் பழம்	அலுவலகக் கூட்டத்தில் பழங்கள் சாப்பிட்டது 2.30 வரை நீடித்தது	
2.30-3.15		அலுவலக நண்பர்களுடன் வளாகத்திலேயே நடைப் பயிற்சி	சிநேகிதி யுடன் உடற் பயிற்சி
3.15-5.30 மாலை		கம்ப்யூட்டரில் மீண்டும் வேலை	
5.30 மணி மாலை		மகனை அழைத்துக் கொண்டு ஹோட்டலுக்குச் சென்றது-பசி எடுத்ததால்	
6.00-7.30 மணி	1 தட்டு தயிர் பூரி (5), 1 தட்டு பாவ் பாஜி	இரவு உணவிற்குப் பிறகு குடும்பத் துடன் நேரம் செலவழித்தது	
8.00 மணி இரவு		வீடு திரும்புதல்	
8.30-9.30 இரவு		உடற் பயிற்சி	டிரட் மில் லில் நடை அரை மணி நேரம் மணிக்கு 3.5 கி.மீ. வேகத்தில்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

9.30-10 இரவு		மகனுக்குக் கதை சொல்கின்ற நேரம்	
10.30		தூங்கச் செல்வது மகனுக்கு இன்னும் உடம்பு சரியாகாததால் நடுவில் 2 முறை எழுந்து தண்ணீர் கேட்பான்	

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

நாள்-3			
உணவு/ பானம்	**அளவு**	**வேலைகள் விபரம்**	**உடற் பயிற்சி**
காலை		காலை 6.30 மணி விழித் தெழுதல்	
6-7.30 காலை		மகனுக்கு சாப்பாடு தயாரித்தல் டிபன் கட்டுவது	
7.30-8.00 காலை		மகனைத் தயார் செய்து 3 பேரும் பள்ளிக்கூடம் அலுவலகம் கிளம்புதல்	
8.00-8.30 காலை		மகனை பள்ளியில் விட்டு விட்டு அலுவலகம்	
காலை உணவு 9.00 காலை	8 அவுன்ஸ் இனிப்புத் தயிர்		
9.00-11.15 மணி		கம்ப்யூட்டரில் வேலை. 20 அவுன்ஸ் தண்ணீர்	
11.15-12.15 மதியம்		பைலேட்டஸ் வகுப்பு	

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

மதியச் சாப்பாடு 12.30-1.00	ரவா தோசை சாம்பார், தேங்காய் சட்னியுடன்	தென் இந்திய உணவகத்தில் சாப்பாடு	
1.00-5.00 மணி		கம்ப்யூட்டரில் வேலை. மீண்டும் 20 அவுன்ஸ் தண்ணீர் குடித்தல்	
5.00-5.30 மணி மாலை		மகன் ஆதித்யாவை பள்ளியில் இருந்து அழைத்துக் கொள்ளுதல்	
6.00 மணி மாலை		வீடு திரும்பியதும் இரவு உணவு தயாரித்தல்	
இரவு உணவு 6.45 மணி	கத்தரிக்காய் உருளை கலந்த கறி-2 சப்பாத்தி (நான் பராத்தாவை மிகவும் மெல்லியதாகச் செய்வேன். 2 சாப் பிட்டாலும் அது 1 தான்)	இரவு உணவு முடிந்தது	
7.00-7.30 மணி		ஆதித்யாவிற்கு உணவு ஊட்டுவது	
7.30- 8.30 மணி இரவு		மகனுடன் விளையாட்டு	
8.30-10.00 இரவு		மகனுக்கு கதை சொல்கின்ற நேரம் - மேலும் 30 அவுன்ஸ் தண்ணீர் குடித்தல்	
10 மணி இரவு		தூங்கச் செல்லுதல்	

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

விவரம் :

அதிதி மிகவும் புத்திசாலியான இந்தியப்பெண். முதலில் அமெரிக்காவிற்குப் படிக்கச் சென்று, பின் வேலை பார்த்து, திருமணம் செய்துகொண்டு அழகிய மகன் ஆதித்யாவையும் பெற்றெடுத்தார். பிரசவ கால 6-9 மாதங்கள் பெற்றோரும் புகுந்த வீட்டுக்காரர்களும் கூட இருந்தார்களேயன்றி அதன்பிறகு உதவிக்கு யாரும் கிடையாது. இந்தியப் பெண்கள் அயல் நாட்டில் உண்மையிலேயே பாவப்பட்டவர்கள். குடும்பமும் கிடையாது, ரொம்பக் கொடுமை வேலைக்கு ஆட்களும் கிடையாது. இந்திய மனப்பான்மை கொண்டவராகவும் இருந்துவிட்டால் நீங்கள் (பெண்கள்) என்னதான் அலுவலகத்தில் சிறப்பாக பணியாற்றினாலும், உங்களுடைய மதிப்பு வீட்டில், தாயாராக, மனைவியாக, வீட்டுப் பொறுப்பாளராக, சகோதரியாக, மகளாக, மருமகளாக, சிநேகிதியாக (இந்த வரிசையில்தான் இருக்கவேண்டும் என்று கட்டாயமில்லை) இருக்கிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்துதான் இருக்கிறது. உலகம் முழுவதும் பெண்கள் ஜாதி, மதம், நாடு, பொருளாதார பாதுகாப்பு ஆகியவை தாண்டியும் இப்படித்தான் உணருகிறோம். (வா! என்ன சமன்பாடு!) பெண்கள் குழந்தைகள் பிறந்த பிறகு, அதுவும் ஒரு ஆண் குழந்தை பிறந்தவுடன், இரண்டாவது முறையாக சந்தோஷமாகத் தன் சுய அடையாளத்தை விட்டுக் கொடுத்து விடுகிறோம். (முதல் முறையாக யாரோ ஒருவரின் மனைவியானவுடன் விட்டுக் கொடுத்து விடுகிறாள்.)

உதாரணமாக அவள் தன் பெயரையே துறந்து முதலில் 'திருமதி அகர்வால்' ஆகிறாள். பிறகு, 'பன்ட்டியின் அம்மா' ஆகிவிடுகிறாள். ஓ! எத்தகைய உருமாற்றம்! சில காலங்களுக்கு முன்பு வரை பெண்கள் அலுவலக வேலை செய்வதோ, கம்ப்யூட்டர் நிபுணியாகவோ இருப்பதற்கு அனுமதிப்பதில்லை. அவர்கள் சப்பாத்தி, சாப்பாடு தயாரிப்பதற்கும், வீட்டை சுத்தம் செய்வதற்குமாக மட்டுமே என்று கருதப்பட்டார்கள். ஆனால் இன்று அவர்கள் அழகாக, கவர்ச்சிகரமாகவும் இருக்க வேண்டும், குழந்தைகளை கவனிக்க வேண்டும், சமைத்து, சுத்தம் செய்து, விருந்தினர்களை உபசரித்து, விருந்துகளில் கலந்து கொண்டு என்று இந்தப் பட்டியலுக்கு அளவே இல்லை. சுருக்கமாகச் சப்பாத்தி செய்வதையும், சம்பாதிப்பதையும் இரண்டையுமே இனிமையாக ஏற்றுச் செய்வதுதான். பெண்களின்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

மீதான இந்த... இத்தகைய எதிர்பார்ப்பு பெண்களிமிருந்தேதான் (மாமியார்) வருகிறது.

பட்டியலின் மதிப்பீடு

இந்த பட்டியலைப் பாருங்கள். அதிதி தனக்காக என்ன செய்துகொள்கிறார்? எதுவும் இல்லை. அவர் உயிர் வாழ்கிறாரா என்ன? உண்மையில் இல்லை. மகனுக்காக கண் விழிக்கிறார். அவனுக்காகச் சமைக்கிறார், நன்றாக தோற்றமளிக்கிறார்-அலுவலகத்திற்காக, பிரசவ காலத்தில் அதிகரித்த உடல் எடையை அவர் இழக்கவே இல்லை. (எங்கேயோ கேட்டது போல் இருக்கிறதா?) காலையில் எழுந்ததிலிருந்து படுக்கைக்குப் போகும்வரை அவர் 1 கூட (நான் காபி குடிப்பதை ஏற்கவில்லை என்றாலும்) அவருக்கு நேரமில்லை. அவருக்கு சாப்பிடுவதன் முக்கியத்துவம் புரிந்தே இருக்கிறது. அதனால்தான் அவர் ஆரோக்கியமான உணவு வகைகளைத் தினம் தன் மகனுக்காக தயாரிக்கிறார், முன் தின இரவில் இடையூறான தூக்கத்தைக் கொண்டிருந்த போதிலும். அவர் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் இந்த புரிதலைத் தனக்காகவும் கொஞ்சம் தொடர வேண்டும்.

அவருடைய வேலைகளைப் பார்த்தால் நிறைவே செய்கிறார் என்றுதான் சொல்லவேண்டும். சமைக்கிறார், கார் ஓட்டுகிறார், வேலை பார்க்கிறார், உடற் பயிற்சி நிலையம் போகிறார், ஆனால் அவர் தன்னை நேசித்துக் கொள்ளவில்லை. அதனால்தான் தனக்காகச் சாப்பிடுவதில் அக்கறை காட்டவில்லை. எளிமையாகச் சாப்பிட முயற்சி செய்கின்றார். டயட் பெப்சி, எளிமையான கோதுமை ரொட்டி சாண்ட்விச், பழங்கள் என. ஆனால் இந்த முயற்சியில் தன்னைப் பட்டினி போட்டுக் கொள்கிறார். மிகவும் குறைவாகவும், இரண்டு சாப்பாடுகளுக்கும் இடையே இடைவெளியும் அதிகமிருந்தால் (அதிதியைப் போல்) நமது உடல் கொழுப்பைச் சேமிக்கத் தொடங்கிவிடும்.

என் விளக்கம்

அதிதி... விரக்தி நிலையிலிருக்கிறார் என்பதை உடற் பயிற்சியில் ஈடுபடாதது, அல்லது அது போன்று எதிலும் ஆர்வமின்மையிலிருந்து புரிந்து கொள்ளலாம். அவர் ஆதித்யாவிற்கு சிறந்த தாயார். ஆனால்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

அவருடைய முழு சக்தியும் வீட்டு வேலைகளிலும், அலுவலக வேலைகளிலும் செலவழிக்கப்பட்டுவிடுகிறது. அவர் முறையாகச் சாப்பிட முயற்சி செய்கிறார். ஆனால் 'பலனில்லை'. சாப்பிடுவதற்கு வெளியே போனாலும்... அவர் ஒரு நாள் பாவ் பாஜியும், பானி பூரியும் சாப்பிட்ட அன்று, உடற்பயிற்சி செய்து... அதாவது டிரட் மில் இயந்திரம் மூலம் ஒரு மணி நேரம் நடை பயிற்சி செய்து தன்னை வருத்திக்கொண்டுவிட்டார். உடற் பயிற்சியை உடலுக்குத் தண்டனையாக்கி விடக்கூடாது. அதிகம் சாப்பிட்டு விட்டோம் என்பதற்காகவோ அல்லது வேறு காரணங்களுக்காகவோ அதற்கு தண்டனையாகப் பயன்படுத்தக் கூடாது. உடற்பயிற்சி என்பது உடல் ஆரோக்கியத்தை மேன்மைப் படுத்துவதற்கும் சீரான ரத்த ஓட்டத்திற்கும். அவைகளோடு நம் உடம்பின் மீது நாமே கொண்டிருக்க வேண்டிய காதலுக்காகவும்தான். வேறு எதற்காக பயன்படுத்தினாலும் அல்லது துன்புறுத்தி னாலும் அது தன் செயல்பாடுகளை நிறுத்திவிடும்.

அதிதியின் பட்டியலிலுள்ள நல்ல விஷயம் என்னவென்றால் அவர் நமது 4வது கோட்பாட்டை கடைபிடிக்கிறார். அதாவது இரவு உணவை சீக்கிரமாக சாப்பிடுகிறார். அவர் தன் உடம்பிலிருந்து நிறைய எதிர்பார்க்கும் நாட்களில், அதாவது மகனின் உடல்நிலை சரியில்லாதபோது விழித்திருத்தல், அல்லது உடற்பயிற்சி செய்தல் ஆகியவைகளுக்காக அவருடைய தினப்படி சாப்பாட்டை அதிகரித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

அதிதி தனது உணவுப் பட்டியலைக் கீழ்க்கண்டவாறு மாற்றிய்மைத்துக் கொள்ளலாம்.

சாப்பாடு -1 (காலை 7.00 மணி) ஒரு வாழைப்பழம் (சாப்பிடச் சுலபமானது.. மகனுக்காக சமைப்பதற்கான நேரத்தை எடுத்துக் கொண்டுவிடாது)
சாப்பாடு -2 (காலை 8.00-8.30) 2 முட்டை வெள்ளை ஆம்லெட் 2 கோதுமை ரொட்டியுடன் (வீட்டில் சாப்பிடலாம் அல்லது கையில் எடுத்துச் சென்று குறுகிய நேரத்தில் அலுவலகத்தில் சாப்பிடலாம்.)
சாப்பாடு -3 (காலை 10.00-10.30மணி) ஒரு கைப்பிடி அளவு நிலக்கடலை (அலுவலகத்திலேயே வைத்துக் கொள்ளலாம்)
சாப்பாடு -4 (மதியம்12.30-1.00மணி) காய்கறிகள், உள்ளடக்கிய ரொட்டி அல்லது இட்லி/தோசை அல்லது மகனுக்காக சமைத்த வீட்டுச் சாப்பாடு)

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

சாப்பாடு -5 (மதியம் 3.00-3.30மணி) ஒரு கிண்ணம் தயிர் அல்லது பழங்கள் கலந்த யோகர்ட் எனப்படும் இனிப்புத் தயிர். (அலுவலகத்திலேயே வைத்துக் கொள்ளலாம்)
சாப்பாடு -6 (மாலை 5.00-5.30 மணி) சோயா பால் அல்லது கொழுப்பகற்றப்பட்ட பால்.
சாப்பாடு -7 (இரவு 7.00 மணி) 2 சப்பாத்தி அல்லது பரோட்டா (அதிதி சொல்வதைப்போல் மெலிதானது) காய்கறிகளுடன்.
சாப்பாடு -8 இரவு கண் விழித்திருந்தால் கொழுப்பகற்றப்பட்ட பால்.

மாதிரி 4 : அதுல் நாயக், தொழிலதிபர், 40 களின் கடைசியில்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

நாள்	செவ்வாய்	புதன்	வியாழன்
காலை 6 மணி	கண் விழித்தல்	கண் விழித்தல்	1 வாழைப்பழம்
காலை 7 மணி	1கப் தேனீர் 2 பிஸ்கெட் (பார்லே குளுகோஸ்)		1 கப் தேனீர் 2 பிஸ்கெட் (நைஸ்)
காலை 8 மணி		1கப் தேனீர் 5 பிஸ்கெட் (நைஸ்)	
காலை 9 மணி	வெண்ணெய் தடவிய 2 ரொட்டிகள்	1 பொரித்த முட்டை	புர்ஜி
காலை 10 மணி	அலுவலகம் செல்லுதல்	அலுவலகம் செல்லுதல்	அலுவலகம் செல்லுதல்
மதியம் 11மணி			
மதியம் 12மணி			
மதியச் சாப்பாடு 1மணி	4 சப்பாத்திகள், சாதம், பருப்பு, காய்கறிகள், 1 கிண்ணம் தயிர்	4 சப்பாத்திகள், சாதம், பருப்பு, காய்கறிகள், 1 கிண்ணம் தயிர்	நூடுல்ஸ், சௌமின் அமெரிக்கன் சாப்ஸி, தேனுடன் நூடுஸ்ல்கள்
மதியம் 2 மணி			
சிறு உணவு 3 மணி	1 ஆப்பிள்	1 ஆப்பிள்	பீர்-ஒரு பின்ட்
4 மணி			
5 மணி			
6 மணி			

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

இரவு 7மணி	50 கிராம் பொறித்த நொறுக்குத் தீனி	50 கிராம் பொறித்த நொறுக்குத் தீனி	
இரவு 8 மணி			
இரவு உணவு 9 மணி	4 சப்பாத்திகள், சாதம், பருப்பு, காய்கறிகள்,	6 சப்பாத்திகள், கத்திரிக்காய், உருளை கலந்த கறி.	அஹானா தயாரித்த உடனடி நூடுல்ஸ்

நேரம்	செய்கின்றவை
6.00	கண் விழித்தல்
7.00	குளியலறையில் செய்தித்தாள்
8.00	தொலைபேசிகள், இத்யாதி
9.00	
10.00	அலுவலகம் செல்லுதல்
11.00	அங்கே, தொலைபேசி, மின் அஞ்சல் இத்யாதிகள்
12.00	தினப்படி வேலைகள்
14.00	சந்திப்புக் கூட்டங்கள் அல்லது அலுப்பான கருத்தரங்கு
15.00	
16.00	மீண்டும் தீவிர வேலை
17.00	
18.00	அலுவலகம் விட்டுக் கிளம்புவது
19.00	வீடு திரும்பி தொலைக்காட்சி பார்ப்பது
20.00	தொலைக்காட்சி, மின் அஞ்சல், பெண்களுடன் பொழுதுபோக்குவது

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

21.00	இரவு உணவு

விவரம்:

இந்தப் பட்டியல் ஐ.ஐ.டி. படித்து அமெரிக்காவில் எம்.பி.ஏ., முடித்த ஒரு வெற்றிகரமான தொழிலதிபருடையது. சிறந்த வெற்றியாளரும், புத்திசாலியும், வாழ்க்கையைச் சுலபமாக நடத்திச் செல்லும் ஒரு நபருக்கே உரிய பட்டியல் இது. அதுல் நாயக், ஜீவ இயக்க சக்தி அதிகம் கொண்ட ஒரு அதிர்ஷ்டக்காரர். மும்பை, ஐ.ஐ.டி. வளாகத்தில் வசிக்கும் போது கிடைக்கும் எல்லாவற்றையும் சாப்பிடுபவராக இருந்திருக்கிறார். அதே கதைதான் அமெரிக்காவில் மாணவ வாழ்க்கை 2 வருடங்களிலும். பிறகு திருமணமாகாத வாலிபராக வேலை பார்த்தார். ஐ.ஐ.டி. மாணவராக இருந்தபோது, சக மாணவர்களுடன் மும்பையிலிருந்து கன்னியாகுமரி வரை சைக்கிளிலேயே பயணப்பட்டார் (இன்றுவரை அவருக்குப் பிடித்த நினைவு) அத்துடன் இமாலயப் பகுதிகளில் விடுதி மாணவர்களுடன் நிறைய மலை ஏற்றம் செய்திருக்கிறார். அமெரிக்காவிலும் இத்தகைய உடற்பயிற்சிகளின் மீதான அவருடைய ஆர்வம் தொடர்ந்தது. அதனால் அவர் பாஸ்டன் மராத்தான், சிகாகோவில் பனிச் சறுக்கு ஆகியவற்றில் ஈடுபட்டிருந்தார். மும்பை திரும்பிய அவரது ஆர்வம் தொடர்ந்தது என்றாலும் ஆம்ச்சி மும்பையில் அதற்கான வசதிகள் இல்லை. எனவே வருடங்கள் பல கழிந்தன. அதுல் திருமணம் செய்து கொண்டார். அவருக்கு 2 பேரழகான பெண் குழந்தைகள். இப்போது அவர் 400 பேர்கள் வேலை செய்கின்ற சொந்த நிறுவனத்தைக் கொண்டிருந்தாலும் உணவு முறையில் மட்டும் இன்னும் மாணவ வாழ்க்கையையே பின்பற்றுகிறார்.

உடற்பயிற்சி அவருடைய தினப்பட்டியலிலிருந்து காணாமல் போய்விட்டது. ஆனால் ஒவ்வொரு விடுமுறை தினத்திலும் அவ்வப் பொழுது ஏதாவதொடு பயிற்சி அதாவது குறட்டைவிட்டுத் தூங்குவது, வீண் அரட்டை அடிப்பது, நடப்பது போன்றவை எல்லோரிலும் சிறந்தவராகவும் இருக்கிறார். தான் எவ்வளவு ஆரோக்கியமானவன் என்பதைத்தன் பெண்களுக்குக் காட்டுவதற்கு மறப்பதேயில்லை. ஆனால் ஒரு நாள் அவருடைய மகள்கள், அவரிடம் தொப்பையில் மடிப்பு வைத்துக் கொண்டேயிருந்தால் அர்த்தமேயில்லை என்றுவிட்டார்கள். "ஷாருக்கானை 'தர்த்-இ-டிஸ்கோ'வில் பாருங்கள்! ரொம்பவும் கவர்ச்சியாய், ரொம்பவும் ஒல்லியாய், அழகாய்" என்றார்கள்.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

மேலும் "அப்பா, நாங்கள் உங்களைக் கட்டிப்பிடித்தால் எங்கள் விரல்கள் ஒன்றுக்கொன்று தொட வேண்டும்" என்றார்கள்.

அதுல் அந்தச் சவாலுக்குத் தயாரானார். அவருக்குத் தன் பெண்கள், தர்த்-இ-டிஸ்கோ-வின் முட்டாள்தனமான நடனத்தால் ஷாருக்கான் உலகத்திற்குச் சென்று விட்டார்களே என்று பொறாமையாக இருந்தது.

மதிப்பீடு

அவருடைய பட்டியலைப் பாருங்கள். காலை உணவு என்பது பிஸ்கெட்டுடன் கூடிய தேனீர். மதிய உணவும் இரவு உணவும் ரொம்பவே அதிகம். மேலும் அவர், மாலை 6.30-7 மணிக்குள் வீடு திரும்புகின்ற மும்பையின் விசித்திரப் பிறவிகளில் ஒருவராகவும் இருக்கிறார். வீடு வந்து சேர்ந்தவுடன் நேரடியாக இரவு உணவைச் சாப்பிடுவதற்குப் பதிலாக நொறுக்குத் தீனிகளைத் (அப்போது தான் பசியின் உச்சக்கட்டத்தில் இருக்கும்போது) தின்பதில் ஆர்வம் காட்டுகிறார். இரவு 9, 9.30 மணிக்குத் தொலைக்காட்சியில் தனக்குத் பிடித்த நிகழ்ச்சிகளைப் பார்த்துக்கொண்டே இரவு உணவைச் சாப்பிடுகிறார். 40 வயதாகியும் இன்னும் மனதளவில் மாணவ வாழ்க்கையே வாழ்கிறார். அவர் தனது பிரதான உடல் பரிசோதனைக்குப் பிறகு அனைத்திலும் எல்லைக் கோட்டிற்கு வெகு அருகே இருப்பதைக் கண்டு ஆச்சரியமடைந்தார். சர்க்கரை, கொழுப்பு, டிரைகிளசரைடு, ரத்த அழுத்தம்... இத்யாதிகள் என்று அனைத்திலும். ஆண்டுக்கணக்காக (10ம் வகுப்பிற்குப் பிறகு)உணவுப் பட்டியலில் எந்த மாற்றமும் இல்லாதபோது.. எப்படி இப்போது அபாய எல்லைக்கு வெகு அருகே இருக்கிறோம் என்று வியக்கிறார். உணவுப் பட்டியலில் எந்த மாற்றமும் இல்லையென்றாலும் அவருடைய சுறுசுறுப்பான வேலைகள் மற்றும் செயல்பாடுகளில் பெரும் மாற்றம் ஏற்பட்டு அனேகமாகப் பூஜ்ஜியத்திற்கு வந்துவிட்டது. கையில் பணம் குறைவாக இருக்கிறது என்பதற்காக எங்கு சென்றாலும் பாதி வரை பேருந்தில் சென்றுவிட்டு, மீதி தூரத்தை நடந்தே சென்று வந்தவர், வருடம் ஒரு முறை 15-20 நாட்களுக்கு மலையேற்றம் மற்றும் தொடர் சைக்கிள் பயணங்களை மேற்கொண்டிருந்தவர் இப்போது வீட்டு வாசலுக்கும், அலுவலக வாசலுக்கும் காரில் கொண்டு சென்று விடப்படுகிறார். (ஒரு நாள் உடற்பயிற்சியைத் தவிர பிற நாட்களில் பீர் குடிப்பதும், ஊர் சுற்றிப் பார்த்தலுமாகவே இருக்கிறார்.)அதுல் ரொம்பவும்தான் மாறிவிட்டார்.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

அதனால் அவர் இடுப்புச் சுற்றளவும்.

அவர் 'ஐ ரன்' எனும் மராத்தான் நடைப் பயணத்தில் சேர்ந்து கொண்டார். மும்பையில் கடைசியாக ஒரு வெளிப்புற உடற்பயிற்சி, ஐ.ஐ.டி. காரர்களுக்கு நான் வழங்கும் திட்டமிட்ட பயிற்சி பிடிக்கும். அப்படியும் அதுல் இப்போதுதான் உடற்பயிற்சி செய்கிறோமே அதனால் வேண்டியதெல்லாம் சாப்பிடலாம் என்று நினைத்தார். பலனும் கிடைக்கும் என்று நினைத்தார். உணவுத் திட்டத்தில் எந்த மாற்றமுமில்லாமல் பலன் எதுவும் கிடைக்கவில்லை. ஆனால் ஓட்ட நடையில் முன்னேறிக்கொண்டே இருந்தார். முன்பைவிட இப்போது இலேசாக இருப்பதாக உணர்ந்தார். அதுலின் உடல் ஆரோக்கியம் முன்னேறியது. ஆனால் இடுப்பின் அளவு குறையவில்லை (மிகக் குறைவான அளவு குறைந்தது. ஆனால் அவர் ஆரோக்கியத்தின் அளவுடன் ஒப்பிடுகையில் இது ஒன்றும் இல்லை.) உடற்பயிற்சியின் சிறப்பு இதுதான். நமது உடலுக்கு 'தசை நினைவாற்றல்' என்பது ஒரு வரம். உங்களின் உயர்ந்தபட்சப் பயிற்சி நேரம் இருந்தால், அல்லது நீங்கள் 20-30 வருடங்களுக்கு முன்பிருந்தே தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்து வந்தவரானால் உங்களுடைய ஆரோக்கியத்தின் அளவு நீங்கள் உடற்பயிற்சியை கைவிட்ட பிறகும் முன்பிருந்தபடியே இருக்கும். (அதனால்தான் நான் என் வாடிக்கையாளர்களிடம் உடற்பயிற்சி செய்கின்ற ஒரு நிமிடம் கூட வீணில்லை என்று கூறுவேன். நமது உடல் அதன் பலனை எப்போதும் தக்க வைத்துக் கொள்ளும். மாதம் ஒரு முறை உடற்பயிற்சி செய்தாலும் பரவாயில்லை, செய்யுங்கள். அப்படியாவது ஆரம்பியுங்கள். உங்கள் உடலின் தசை நினைவாற்றலுக்கு நீங்கள் உதவியதாக இருக்கும்.)

அதுல் நாயக் போன்ற மனிதர்கள் திறமையில் உயர்வாகவும், கட்டுப்பாடு மற்றும் ஊக்கமடைதல், தீவிரமான உணவுக் கட்டுப்பாட்டை பின்பற்றுவது ஆகியவை மிகப் பெரிய சவாலாகவே இருக்கும். (இத்தகை யவர்கள் சத்துணவாளர்களுக்கு துர் சொப்பனமாகவே இருப்பார்கள்) இவர்கள் உணவுப் பட்டியலை முறையாகப் பின்பற்றாததற்கு மன்னிப்புக் கேட்பார்கள், ஏகப்பட்ட வாடிக்கையாளர்கள் சந்திப்பு, ஏகப்பட்ட கடமைகள், ஏகப்பட்ட பயணங்கள், வீட்டில் மனைவியின் ஆதரவும் இல்லை இத்யாதி என்று காரணம் சொல்வார்கள். இதில் சிறந்த ஒரு விஷயம் என்னவென்றால் இத்தகையவர்கள் தங்களது உணவுத் திட்டத்தை முறையாக பின்பற்றினால் அவர்களுக்கு அதற்கான பலன்கள் விரைவிலேயே

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

கிடைத்துவிடும். அதுல் நாயக் தனது உணவு முறையை கீழ்க்கண்டவாறு மாற்றியமைத்துக் கொள்ளலாம்.

சாப்பாடு -1 (காலை 6.00 மணி) ஒரு வாழைப்பழம்
சாப்பாடு -2 (காலை 8.00) 2 சப்பாத்தி, 2 அல்லது 3 முட்டை வெள்ளை ஆம்லெட்.
சாப்பாடு -3 (காலை 10.00) ஒரு ஸ்லைஸ் சீஸ் (அலுவலகத்தில் பாதுகாத்து வைக்கப்பட்டதிலிருந்து)
சாப்பாடு -4 (மதியம்) 3 சப்பாத்தி, பருப்பு, காய்கறிகள்.
சாப்பாடு -5 (மதியம் 2.30மணி) சாதம், தயிர்
சாப்பாடு -6 (மாலை 5.00-5.30 மணி) இட்லி அல்லது தோசை அல்லது சாண்ட்விச் ஆபீஸ் கான்டீனில்
சாப்பாடு -7 (இரவு 7.30 மணி) 2 சப்பாத்தி மீன், கோழிக்கறி அல்லது காய்கறிகள்.

மாதிரி 5 : ஜெயேஷ்-எடை குறைப்பிற்காக -1

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

ஞாயிற்றுக் கிழமை	குறிப்பு: நான் ஜூன் மாத இறுதிவரை விடுமுறையிலிருக்கிறேன். எனவே அலுவலக வேலை எதுவும் அதிகம் இல்லை. ஆனால் நிறைய சந்திப்புக் கூட்டங்களில் கலந்து கொள்கிறேன்.		
இளம் காலை	ஒரு வாழைப் பழம் வாகேஷ்வர் செல்லுமுன். 1 ஸ்பூன் ச்சவன்பிராஷ் லேகியம்	5.45 காலை எழுந்து பல் தேய்த்து தயாரானேன்	ருசிதா வுடன் வாகேஷ்வர் சென்று மலை முழுவதும் தொங்கும் தோட்டத்தில் ஓடினேன் (சுமார் 4-6 கி.மீ.)
	ஓட்டத்திற்குப் பிறகு ஒரு வாழைப்பழம் சாப்பிட்டேன்.		
காலை உணவு 9.05-09.15	8.30 மணி 1 டம்ளர் தர்பூசணிப் பழச்சாறு 9 மணிக்கு ஒரு கப் தேனீருடன் 1 காக்ரா (வாட்டிய சப்பாத்தி)	8.00 திரும்பி வந்து செய்தித் தாள் சற்று ஓய்வு 9 மணி வரை	
	கொஞ்சம் நொறுக்குத் தீனி	10.00 கோயிலுக்குச் சென்றேன்.	
		11.00 மணி மாம்பழ ஜூஸ் மற்றும் ஐஸ்கிரீம் வாங்க VT சென்றேன். சாப்பாட்டிற்கு விருந்தினர்கள் வருவதாக எதிர்பார்ப்பு	

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

12.30 மணி மதியம்	1 டம்ளர் தர்பூசணிப் பழச்சாறு		
பானங்கள் மதியச் சாப் பாட்டிற்கு முன்பாக கொஞ்சம் நொறுக்குத் தீனி 1.30 மணி	2 கோப்பை ஐரிஷ் பெய்லீஸ் உடன் கொஞ்சம் முந்திரிப் பருப்பு, வேஃபர் பிஸ்கெட், காய்கறிக் கலவை	விருந்தினர் களுடன் அரட்டை	
மதியச் சாப்பாடு 2.30 மணி	2 கடோரிப் பருப்பு, 3 சப்பாத்தி, 2 கிண்ணம் மாம்பழ ஜூஸ், 2 கிண்ணம் பூந்தி தயிர் பச்சடி, 1 கப் காய்கறிகள், 4 துண்டுகள் டோக்ளா	எங்கள் வீட்டில் விருந்தினர் உபச்சாரம். மதிய சாப்பாடு பின் அரட்டை. பின் பொது விஷயங்கள் இரவு 7 மணி வரை.	
தேனீர் மாலை 5 மணி	1 கப் தேனீர்		
		7.30 மணி இரவு இஷிதாவை வகுப்பி லிருந்து அழைத்து வந்தேன்.	
இரவு உணவு 8.30 மணி	2 பாவ், 1 கிண்ணம் பாஜி கொஞ்சம் இனிப்பு	9 மணி மின் அஞ்சல் பார்த்தல்	
	2 கிண்ணம் மாம்பழச்சாறு	9.30-11.00 தொலைக் காட்சியில் கிரிக்கெட் போட்டி பார்த்தேன்	

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

		11.30 மணி இரவு தூங்கப் போனேன்.	

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

திங்கட் கிழமை	குறிப்பு: ஒவ்வொரு வியாழன் மற்றும் சனிக் கிழமையும் நான் விரதம் இருப்பேன். அன்று காலை ஒரு வேளை சாப்பாடுதான். அதுவும் பழச்சாறு பழங்கள், பாதம், பிஸ்தா வகைகள்		
	ஜிம் போவதற்கு முன் 1 வாழைப்பழம் 1ஸ்பூன் ச்சவன் பிராஷ் லேகியம்	6.30 மணிக்கு எழுந்து இஷிதா வை, வாலிபால் வகுப்பில் விட்டு வந்தேன்.	
		7.30 மணி ஜிம் போனேன்	30 நிமிடங் கள் சைக்கிள் பயிற்சி மற்றும் 200 முறை கயிறு தாண்டி குதித்தல் (ஸ்கிப்பிங்) மற்றும் ஜிம் பயிற்சிகள்
காலை உணவு 8.45-9.15	1 கப் தேனீர் 2 காக்ரா சப்பாத்திகள் 1 தட்டு தர்பூசணிப் பழத் துண்டுகள்	8.30 மணி செய்தித் தாள் 9.00 மணி வரை ஓய்வு	
	கொஞ்சம் நொறுக்கு	9 மணி காலை உணவு	
		மகளை 10.30 மணிக்கு வகுப்பில் விட்டுவிட்டு 12.30 மணிக்கு அழைத்து வந்தேன்.	

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

	சகோதரி வீட்டில் 2 பழங்கள் சாப்பிட்டேன்	11, 11.30 காலை சந்திப்புக் கூட்டத்தில் கலந்து கொண்டு பின் சகோதரி வீட்டில் 12.15 வரை	
		இளைய மகளை வகுப்பிலிருந்து கூட்டி வந்தேன்	
மதிய உணவு 1.30 மணி	2 கிண்ணம் சாதம், 1 டம்ளர் மோர், 1 டம்ளர் மாம்பழ ஜீஸ் 1 தட்டு தோக்ளா		
		2-4.30 மணி மதியம் தூக்கம் செய்தி CNBC பார்த்தேன். புத்தகம் படித்தேன்	
		4.30 மணி மாலையில் பெரிய மகளை வகுப்பில் விட்டேன்	
தேனீர் மாலை 5 மணி	1 கப் தேனீர்	5-6 மணி தொலை பேசியில் நண்பர்களுடன் பேச்சு	
		6 மணி மாலை ருசிதா/தேஜல் ஆகியவர் களைப் பார்க்கச் சென்றேன்	
	இரவு 8 மணி இரவு உணவிற்கு முன்பாக நிறைய தர்பூசணி பழத்துண்டுகள் சாப்பிட்டேன்		

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

இரவு உணவு 9 மணி	ஒரு தட்டு பானி பூரி, ஒரு பர்கர், ஒரு ஃப்ிராங்கி 2 துண்டுகள் வாட்டிய சாண்ட் விச்கள்	9 மணி நண்பர்களுடன் இரவு உணவிற்கு வெளியே சென்றேன்	
		9.30-11.00 மணி தொலைக் காட்சியில் கிரிக்கெட் போட்டி பார்த் தேன்	
		இரவு 12 மணி தூக்கம்	

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

செவ்வாய்க் கிழமை			
	1 வாழைப் பழம் 1ஸ்பூன் ச்சவன் பிராஷ் லேகியம் ஜிம் போவதற்கு முன்பு	6.30 மணிக்கு எழுந்து இஷிதாவை வாலிபால் வகுப்பில் விட்டு வந்தேன்	
		7.30 காலை ஜிம்மிற்கு	45 நிமிடங்கள் ருயியா கல்லூரி ஜிம்மில் ஆலியின் கீழ் ST பயிற்சி
காலை உணவு 8.45 மணி	1 தட்டு இட்லி/வடை/ சாம்பார் 1 கப் தேனீர் மனிஷ்'ஸ் உணவகத்தில்	9.30 மணி இஷிதா வுடன் வீடு திரும்பி னேன்	

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

		10.30 மணி இளைய மகளை வகுப்பில் விட்டேன்.	
		11மணி-1மணி சந்திப்புக் கூட்டங்கள்	
மதிய உணவு 1.30 மணி	3 சப்பாத்தி/1 கிண்ணம் காய்கறிகள்/ 1 மாம்பழம் 2 கிண்ணம் மோர் குழம்பு (கடி) கொஞ்சம் சாதம், அப்பளம், 2 துண்டு இனிப்பு	மீண்டும் வயிறு நிறையச் சாப்பாடு	
		3.30-6.00 மணி தூக்கம், தொலைக் காட்சியில் CNBC	
தேனீர் மாலை 6 மணி	1 கப் தேனீர் கொஞ்சம் நொறுக்குகள்	6-7.30 புத்தகம் படித்தல்	
இரவு 7.30 மணி 1 மாம்பழம்		7.30-8.00 பிரணா யாமம் யோகா	
இரவு உணவு 9.30 மணி	1 தட்டு டோக்ளா 2 சப்பாத்தி மாம்பழம்	11.30 வரை தொலைக் காட்சியில் கிரிக்கெட் போட்டி பார்ப்பது	

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

		11.30 இரவு தூக்கம்	

விவரம் :

ஜெயேஷ் தனது ஒவ்வொரு வேலைகளிடையேயும் சற்று இடைவெளி எடுத்துக் கொள்கிறார். அவருடைய இதற்கு முன்பான பதவி ரொம்பவும் உயர்வாக இருந்தது. அடுத்து எடுத்துக்கொள்ளப்போவதும் அதைவிட உயர்வானதாக இருக்கப் போகிறது. ஆனால் இப்போது ஒரு மாதம் இடைவெளி எடுத்துக் கொண்டிருக்கிறார். ஏனென்றால், அவருக்கு "சுயம்' என்பதையே இழந்து கொண்டிருக்கிறோம் என்கிற உணர்வு ஏற்பட்டுள்ளது. அவர் தன் குழந்தைகளுடன் மேலும் கூடுதலாக நெருக்கமாக இருப்பதற்கு விரும்புகிறார். அவர்கள் எப்போது, எந்த நேரங்களில், என்னென்ன வகுப்புக்களுக்குப் போகிறார்கள் என்று தெரிந்து கொள்ளவும், அவர்களின் பெற்றோர்-ஆசிரியர் சந்திப்புக் கூட்டங்களில் கலந்து கொள்ளவும், அவர்களின் நட்புகளைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்ளவும், தன்னுடைய நண்பர்கள், உறவுகளைச் சந்திக்கவும் தீர்மானித்துள்ளார். வேலை எதுவும் இல்லாத இந்த கால கட்டத்திற்குள் தனது எடையைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டுமென்பதுதான் அவருடைய மிகப் பெரிய நோக்கம். அவருடைய வேலை மிக அதிகமான அயல் நாட்டுப் பயணங்களைக் கொண்டது. அதனை சந்தோஷமாக ஏற்றுக்கொண்டு பல்வேறு நாடுகளுக்கு பதினைந்து நாட்களுக்கொருமுறை என்று பயணப்பட்டுக் கொண்டிருந்தால் எடை இழப்பது சாத்தியமில்லை.

மதிப்பீடு :

நமது மனிதன் ஜெயேஷ் ஒரு உண்மையான குஜராத்திக் காரன். அவனுக்கு மாம்பழங்களும், வகைவகையான சாப்பாடுகளும் இரவு உணவாக சாப்பிட மிகவும் பிடித்திருக்கிறது. (குஜராத்தி, கச்சி, ஜைன வகுப்பினரைக் கட்டிப் போடுவது இத்தகைய வகைவகையான உணவுகளை இரவு சாப்பாட்டிற்கு விரும்புவதுதான். அவர்கள் சாதம், சப்பாத்தி, காய்கறிகள், பருப்பு, மோர்க் குழம்பு ஆகியவை தவிர பிற உணவுகளை இரவு உணவாகக் கொள்வதையே சிறப்பான உணவாகக்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

கருதுகிறார்கள். ஆனால் அடிப்படையில் வகைவகையான உணவு உண்பது என்பது உலகத்திலுள்ள அனைத்து குப்பை உணவுகளையும், உண்பதுதான் என்றாகிவிடுகிறது. இது புகுந்த வீட்டு மனிதர்களிடமிருந்து வெற்றியை பெற்றுத் தருவதுடன், குழந்தைகளும் இந்த உணவுகளை சாப்பிடுவது தங்களுடைய பிறப்புரிமை என்ற அளவில் அதிகாரமாகக் கேட்டுப் பெறுகிறார்கள். இந்த வகுப்பு பெண்களும், "பீட்சா செய்தேன். ஆனால் முழுக்க முழுக்க கோதுமை மாவை அடிப்படையாகக் கொண்டு என்றும், பானி பூரி செய்தேன், ஆனால் அதற்குள் முளை கட்டிய பயிறு போட்டேன் என்றும், பாவ் பாஜி செய்தேன், ஆனால் பாவ்க்கான ரொட்டி கோதுமைதான் என்றும்,. டோக்ளா தாளித்தலில் கூட 2 ஸ்பூன் எண்ணெய்தான் அதுவும் கூட ஆலிவ் எண்ணெய்தான்" என்று பேசிக் கொள்வதைப் பெருமையாக நினைக்கிறார்கள்.)

இத்தகைய 'வகைவகையான' உணவுகள் அவர்களுடை யதும், கணவர்மார்களுடையதுமான இடுப்புச் சுற்றளவை அதிகரிக்கவே செய்கின்றன. ஜெயேஷ் புத்திசாலியான வங்கியாளர், ரொம்பவும் வருத்தப்பட்டுப் போய்விட்டார், அவர் பானி பூரியை (எங்களின் பிரியத்துக்குரிய மும்பை பெயரான கோல்கப்பா) சாப்பிடக் கூடாது என்று சொன்னவுடன்.

"ஏன்? அது ரொம்ப ஆரோக்கியமானது. வெறும் தண்ணீர்தான். முளை கட்டிய புரதங்கள்" என்றார்.

"இருக்கலாம்... ஆனால் அது எண்ணெய் தயாரிப்பு" என்றேன். ஆனால் அவர் அதனைக் கண்டு கொள்ளவில்லை.

இப்போது அவருடைய உணவுப் பட்டியலைப் பார்த்தால், அவர் தேனீர்/காபியுடன் நாட்களைத் தொடங்க வில்லை என்பது சிறந்த விஷயம். ஆனால் அவருடைய உணவு இடைவெளிகள் மதிய சாப்பாட்டிற்கும் இரவு சாப்பாட்டிற்கும் இடையேயான நேரம் சற்று அதிகம்தான். அவருடைய பட்டியலில் அடிக்கடி ஏதாவது சாப்பிடுகின்ற பழக்கத்தை இடம் பெறச் செய்யவேண்டும். நாம் வீட்டில் இருக்கும்போதைவிட, நீண்ட தூர பயணங்களை மேற்கொள்ளும்போது, உணவு இடைவெளி அதிகமாகவே இருக்கும். எனவே உணவு உங்களுக்கு எட்டக் கூடிய தூரத்தில் இருக்கிறதா என்பதல்ல. நீங்கள் உங்கள் பசி உணர்வுடன் நெருக்கமாக உணர்ந்து உடலுக்குத் தேவையானதைக் கொடுக்கிறீர்களா என்பதுதான்.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

ஜெயேஷ் பயணங்களிலும், வர்த்தக சந்திப்புகளிலும் அவர் சாப்பிடாதிருப்பதற்கான காரணங்களாக: நான் பயண இடைவெளியிலிருக்கிறேன். நான் பயண சந்திப்புக் கூட்டத்திலிருக்கிறேன், கருத்தரங்கத்திலிருக்கிறேன், சைவ உணவு எதுவுமில்லை, இத்யாதிகள். ஆனால் வீட்டிலிருக்கும்போது இரண்டு உணவுகளுக்கிடையே ஏன் இத்தனை பெரிய இடைவெளி? ஒன்றும் இல்லை. அதற்கான பயிற்சியில்லை. அதனால்தான் 2-3 மணி நேர இடைவெளியில் சாப்பிட வேண்டும் என்ற கோட்பாட்டை பின்பற்றவில்லை.

அவர் 3வது கோட்பாட்டையும் பின்பற்றவில்லை. அதாவது செய்கின்ற வேலைகளுக்கு சமமாக சாப்பிடுவது. அவர் காலையில் உடற்பயிற்சி செய்யும் போது உணவின் அளவு குறைவாக இருக்கிறது. பகல் பொழுதிற்குப் பிறகு, அளவும், கலோரியும் அதிகரிக்கிறது. அதே சமயத்தில் அவருடைய வேலைகள் குறைகின்றன. (எனவே தலைகீழ் விகிதமாக இருக்கிறது!)

அவர் படுக்கை நேரத்திற்கு 2 மணி நேரம் முன்பாகவே இரவு உணவை முடித்துக் கொள்கிறார். ஆனால் இரவு உணவின் அளவு அதிகமாக இருப்பதுடன் அவை சத்துணவாக இல்லாமல் வெறும் கலோரி உணவாகவே இருக்கிறது. இது தவிர ஜெயேஷின் திட்டங்கள் பெரியதாக ஒன்றுமில்லை. குழந்தைகளைக் கொண்டு விடுவது, கூட்டி வருவது, மனைவியை காலை உணவிற்காக வெளியே அழைத்துச் செல்வது, காலையில் உடற்பயிற்சி, மதியம்-மாலை தூங்குவது.

என் கருத்து :

இப்போது அவர் காலையில் நன்றாகச் சாப்பிட வேண்டும். ஏனென்றால் காலையில்தான் உடற்பயிற்சி செய்கிறார். மதிய உணவு, இரவு உணவு ஆகியவற்றின் அளவைக் குறைத்து, அடிக்கடி சாப்பிடும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். மேலும் அவர் மாம்பழத்தை ஆரஞ்சு, ஆப்பிள், பைனாப்பிள் போன்று பழமாக கருத வேண்டும். அதையே சாப்பாடாகக் கொள்ள கூடாது. இதர பழங்கள் போல தனியாக சாப்பிட வேண்டும்.

மாம்பழமும், உருளைக் கிழங்கும் இரண்டு தனித்தனி சாப்பிடும் பொருள். அநாவசியமாக கெட்ட பெயர் வாங்கிக் கொண்டுவிட்டன.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

நாம் அவற்றை உணவோடு உணவாகவே சாப்பிட்டு பழகிவிட்டோம். எண்ணெயில் தயாரித்த உருளைக் கிழங்கு கண்டிப்பாக கொழுப்பை ஏற்படுத்தும்.

மாம்பழத்தை பழமாகக் கருதாமல், இனிப்புப் பண்டம் போலவே தான் சாப்பிடுகிறோம். மாம்பழக் கூழை பூரியுடனும், சப்பாத்தியுடனும் சாப்பிடுகிறார்கள். ஏனென்றால், இந்த கலவை மிக நன்றாக இருப்பதால் கூடுதலாக சப்பாத்தி சாப்பிட வைக்கும். எவ்வாறாயினும் பழங்களை சாறு பிழிந்து சாப்பிடுவதை விட்டு, முழு பழங்களாகவே சாப்பிடுவது நல்லது. நீங்கள் எப்பொழுதாவது பூரியுடன் தர்பூஸ் பழச் சாறு சேர்த்து சாப்பிட்டிருக்கிறீர்களா? இல்லை. அப்படியானால் மாம்பழச் சாறுடனும் சாப்பிடுவதை விட்டு விடுங்கள்.

ஜெயேஷுக்கு உதவக்கூடிய எளிமையான விஷயங்கள் :

சாப்பாடு -1 (காலை 6.30 மணி) வாழைப்பழம், ச்சவன் பிராஷ் லேகியம்
சாப்பாடு -2 (காலை 8.30) மாம்பழம்
சாப்பாடு -3 (காலை 10.00) இட்லி, தோசை அல்லது உப்புமா
சாப்பாடு -4 (மதியம்) 2, 3 சப்பாத்தி அல்லது பழுப்பு அரிசி சாதம், காய்கறிகள், பருப்பு.
சாப்பாடு -5 (மதியம் 2.30-3.00 மணி) தயிர், காய்கறிக் கலவை
சாப்பாடு -6 (மாலை 5.00-6.00 மணி) டோக்ளா/காக்ரா
சாப்பாடு -7 (இரவு 8.00 மணி) 1-2 சப்பாத்தி, மோர்க் குழம்பு, (கடி) காய்கறி

நான், என் வாடிக்கையாளர்களுடன் உணவுப் பட்டியல் தயாரிக்கும்போது, அவர்கள் உணவின் மறு அழைப்புப் பட்டியலைப் புரிந்து கொண்டதன் அடிப்படையிலும், அவர்கள் செய்கின்ற வேலைகளின் அடிப்படையிலும், மாற்றங்கள் செய்து கொள்வதற்கு ஊக்கப்படுத்துவேன். 4 அடிப்படை கோட்பாடுகளுக்குத் தகுந்தவாறும் அந்த மாற்றங்கள் இருக்க வேண்டும். அவர்கள் அந்த ஆரோக்கிய மான உணவுப் பட்டியலைத் தீவிரமாகப் பின்பற்ற ஆரம்பித்தவுடன்தான் நான் அதனை மேலும் மெருகூட்டு வேன். நான் என் பங்கை உணவு ஆலோசகர் என்பதைவிட கல்வியாளராகவே கருதுகிறேன். அடிப்படையில் உங்களுடைய வாழ்க்கை முறை, செய்கின்ற வேலைகள் மற்றும் உங்களின் பசி உணர்வு ஆகியவை பற்றிய புரிதல் மிக அவசியம். எந்த உணவுச் சத்து நிபுணரும், அல்லது அவர் வாங்கும் கட்டணமும் இதற்கு ஈடாகாது. ஆரோக்கியமாகவும், சரியான

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

உடல்வாகுடனும் இருக்க வேண்டும் என்றால், அதற்கு ஒரே வழி, நமது குடலுடன் எப்போதும் தொடர்பு கொண்டவர்களாகவும், நமக்குத் தேவையான சத்துணவுகளைப் பற்றிய சரியான புரிதலுடனும் இருப்பதுதான். நான் இந்தப் புத்தகத்திற்குப் பெயரே கூட 'கட் ஃபீலிங்' (Gut feeling)அதாவது "குடல் உணர்வு' என்றுதான் வைக்க ஆசைப்பட்டேன். ஆனால் என்னுடைய புத்தக ஆசிரியர் (புத்திசாலிப் பெண்) பொதுமக்களுடன் எளிமையாகத் தொடர்பு கொள்ளக்கூடிய வார்த்தைகளான எடை இழப்பு ஆகியவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்தார். இந்த வார்த்தைகள் உடனேயே கவனத்தை இழுத்து விடுவதால்.

என் வாடிக்கையாளர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் நிதானமான முன்னேற்றத்தையே கொண்டுள்ளனர். எந்த மாற்றம் நிகழ்கிறதோ அது உள்ளுக்குள் ஆழமாகவே நிகழ்கிறது. இந்த மாற்றம், எதை, எப்போது சாப்பிட வேண்டும், அல்லது சாப்பிடக் கூடாது, எது பாதிக்கும், என்பன போன்ற விழிப்புணர்வின் அதிகரிப்பினால் ஏற்படுகின்றது. எனவே காஜுகத்லி, ஐஸ்கிரீம், ஆல்கஹால் எல்லாம் இருக்கின்றன. ஆனால் அவற்றின் மீதான உங்கள் விருப்பங்கள் மாற்றமடைந்துள்ளன.

இதன் காரணமாகத்தான் உணவுத் திட்ட ஆலோசனைக்கு முன், பின் என்று படங்களைப் போட்டு விளம்பரப்படுத்துவார்களே அதில் எனக்கு நம்பிக்கை யில்லை. உணவுத் திட்டம் பற்றிய விழிப்புணர்விற்குப்பின் என்பதைப் புகைப்படம் எடுத்து காண்பிக்க முடியாது. ஏனென்றால், அது கண்களுக்குப் புலப்படாதது. அதனை அனுபவித்துத்தான் உணர வேண்டும்.

என்னுடைய வாடிக்கையாளர்களில் ஒருவரான ஷப்னம் என்பவரின் உணவு டைரிக் குறிப்பிலிருந்து சிறுபகுதி உங்களுக்காக. அவளுடைய மாதிரிப் பட்டியலுக்கு நான் ஒரு பெயர் கொடுக்கவேண்டுமென்றால், "திருமணத்திற்குப்பின் என்னை தேடுதல்" (இளம் வயது திருமணம் 2 வருடத்திற்குள் 8 கிலோ அதிகரித்துவிட்டார்) என்றுதான் கொடுப்பேன்.

எனவே

என்னால் நம்ப முடியவில்லை, இப்போது அநேகமாக 3 வாரங்கள் ஆகிவிட்டன. ஆமாம்... மாற்றம் தெரிகிறது. கண்கூடான மாற்றங்கள் அளவில் :

மார்பு : முன்பு 39.8, இப்போது 39.3

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

இடை : முன்பு 45.5, இப்போது 44.4

வயிறு, அதுவும் சற்று உள்ளே போய்விட்டது... ஆனால் என்னுடைய முந்தைய அளவு எனக்கு நினைவில்லை. அதனால் ஒப்பிட்டுப் பார்க்க முடிய வில்லை.

மொத்தத்தில் : மீண்டும் ரொம்ப சந்தோஷம், வயிறு உப்பவில்லை... தண்ணீர் குடிப்பது இப்போதும் 3-4 லிட்டர்களுக்கு இடையே உள்ளது. (இவ்வளவு கூடுதலான தண்ணீர் தாதுப்பொருட்களை அகற்றிவிடுகிறதோ என்று ஆச்சரியமாக இருக்கிறது?)

பிரதான மாற்றம் : சுயக் கட்டுப்பாட்டுன் இருக்கின்ற உணர்வு ஏற்பட்டுள்ளது. வேண்டாம் என்று சொல்ல முடிகிறது. என் முடிவுகளுக்காக சந்தோஷப்படுகிறேன். குறிப்பிட்ட உணவிற்காக ஏங்குதல் இல்லை. இன்னும் சொல்வதென்றால் வெறுப்பாகக் கூட இருக்கிறது. என்ன சாப்பிட நினைக்கிறேனோ அதை மட்டுமே சாப்பிடுகிறேன். (நீங்கள் என்ன கொடுத்தீர்களோ அதை மட்டுமே சாப்பிடுகிறேன்) சரியாகத் தோன்றவில்லை என்றாலும் நான் என் பாதையை விட்டு விலகிச் செல்கிறேன்... தினம் சமைக்கிறேன், தினம் வீட்டுப் பொருட்கள் வாங்கச் செல்கிறேன், என் சாப்பாடு பற்றி நிறைய சிந்தனை செய்கிறேன். சாப்பிடாமல் இருப்பதற்கு வழக்கமான காரணங்களான, "ஓ எனக்கு நேரமில்லை, எனக்குத் தேவையானதை வாங்கி வர சமையல்காரர் மறந்துவிட்டார். அதனால் வேறு எதையோ சாப்பிட்டேன்" போன்றவற்றை சொல்வதில்லை.

முன் கூட்டியே என் சாப்பாட்டுத் திட்டத்தை தீர்மானித்து விடுகிறேன். நான் சாப்பிடுவதற்கும் போதுமான தண்ணீர் குடிப்பதற்கும் நிறைய நேரங்கள் ஒதுக்குகிறேன். அப்படியே வெளியே போய் சாப்பிட நேரிட்டாலும், நான் சாப்பிடக் கூடியதை மட்டுமே கவனமாக ஆர்டர் செய்கிறேன். அதிகமாகவோ, குறைவாகவோ இல்லை. அப்போது இப்போது என்று எதையாவது கொறிப்பதுமில்லை.

என்னைச் சுற்றியிருக்கும் யாராவது, வற்புறுத்தி ஒரே ஒரு ஸ்பூன் ஐஸ்கிரீம் சாப்பிடச் சொன்னால் கூட சாப்பிடுவது போல பாவனை செய்து, இதன் சுவை எனக்குப் பிடிக்கவில்லை என்று சொல்லி சமாளித்துவிடுவேன். உண்மையில் எனக்கு பிடிக்கவும் செய்யவில்லை (இதுதான் ஆச்சரியம்)எனவே நான் மிகவும் நம்பிக்கை உள்ளவளாகிவிட்டேன். வெளியே சாப்பிட வேண்டுமென்றாலும்கூட

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

பைத்தியமாகிவிட வில்லை. என்னுடைய சாப்பாட்டிற்கு நிகரான சிறந்த மாற்று உணவைத் தேட ஆரம்பிப்பேன். அதனையே சந்தோஷமாகவும் திருப்தியாகவும் சாப்பிடுகிறேன். வாவ்... இதுதான் மிகப் பெரிய மாற்றம்!

மேலும் நான் உங்களிடம் தொலைபேசியில் கூறியது போல், என்னுடைய ஜீவ இயக்கத்தின் வேகம் அதிகரிக்கத் தொடங்கியுள்ளது. காலை உணவு சாப்பிட்ட பிறகு (மனதுக்குப் பிடித்த, சுவையான உணவிற்கு நன்றி) நிறைவாக உணருகிறேன். இதன் பிறகு மதிய உணவின்போதும் சுலபமாக நிறைவடைந்து விடுகிறேன். என்னுடைய பழம் அல்லது இனிப்புத் தயிருக்கு முன்பாக 2 மணி நேரங்கள் எதுவும் சாப்பிடுவதில்லை.

சீஸ் நொறுக்கு, பழம், எதுவும் என்னைத் திருப்திபடுத்துவதில்லை. இளநீர் அல்லது காபி குடிக்கவோ அல்லது வேறு ஏதாவதோ போதும் என்று தோன்றுகிறது.

அதற்கு முன்னும், உடற்பயிற்சிக்கு பின்பும் இப்போதெல்லாம் பசிப்பதில்லை. நான் இரவு உணவு சாப்பிடும் போதும்... பட்டினி கிடந்ததைப்போல் சாப்பிடத் தோன்றவில்லை. சாப்பிடுகிறேன் ஏனென்றால் நான் சாப்பிட்டாக வேண்டும் என்பதால்.

இவையெல்லாம் நல்ல அடையாளங்கள்தான் என்றாலும் மாலை 4.30, 5.00 மணிக்கு ரொம்பவும் பசியாக இருக்கிறது. அந்த பசி உணர்வும் சூரிய அஸ்தமனத்தின்போது குறைந்துவிடுகிறது! நீங்கள் ஒரு மந்திரவாதியா என்ன?

சரி... இத்துடன் என் டைரிக் குறிப்பை இணைத்துள்ளேன். போய் என் அப்படி இப்படியுமான உணவைத் தொடருகிறேன்.

அடுத்த வாரம் கடுமையான வாரமாக இருக்கப் போகிறது. என் அப்பா துபாயிலிருந்து வருகிறார். அவரும், என் அம்மாவிற்கு மட்டுமே நான் உங்களுடனான உணவுத் திட்டத்தில் இருக்கிறேன் என்ற தெரியும். அவர்கள் சந்தோஷமாகவும் பெருமையாகவும் நினைக்கிறார்கள். (நான் என் அம்மாவையும் உங்களுடன் சேர்ந்து கொள்ளச் சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறேன்.) அவர் செவ்வாய்க் கிழமை வந்துவிட்டு வெள்ளிக்கிழமை மாலை திரும்பிப் போகிறார். நான் ஒரே ஒரு தடவைதான் வெளியில் சாப்பிடுவேன் என்று சொல்லியிருக்கிறேன்.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

நான் அதனை வாரம் இருமுறையான ஏமாற்றுச் சாப்பாடு (உங்கள் அனுமதியுடன்) என ஆக்கிக் கொள்கிறேன்.

மேலும் நான் திங்கட் கிழமை குடும்ப நண்பர்களுடன் இரவு விருந்துக்குப் போயே ஆக வேண்டும். அது என்னுடைய சூப் மற்றும் வதக்கிய உணவு நாள். எனவே நான் வீட்டில் சூப் தயாரித்து விடுகிறேன். அங்கே வீட்டில் தயாரித்த காய்கறிகள் மற்றும் காய்கறிக் கலவையைக் கொஞ்சம் கொறித்துக் கொள்கிறேன். புதன் கிழமை போய்வந்த அதே மனிதர்களுடன்தான். வயிற்று வலி என்று சமாளித்துக் கொள்கிறேன்...

நான் இரவு மிகவும் எளிமையாகச் சாப்பிடுகிறேன் இப்போதெல்லாம்...

விரைவில் உங்களுடன் பேசுகிறேன்.

அன்புடன்

ஷப்போ.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

6

பாலத்தைக் கடப்பது: தெரிந்து கொள்வதிலிருந்து கடைபிடிப்பதற்கு

சரி, இப்போது நாம் அனைத்து விஷயங்களையும் சேகரித்துக் கொண்டுவிட்டோம். அவை அனைத்தையும் ஒருங்கிணைத்து, உண்மையான செயல்பாட்டிற்கு கொண்டு வரவேண்டும். அப்படியில்லை என்றால் இந்தப் புத்தகமும் இதர உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சி பற்றிய புத்தகங்கள் போலாகிவிடும். முக்கியமான விஷயங்கள், அமைதி ஆரோக்கியம் என்ற பலனைத் தராது.

முறையான உணவுகள் பற்றியோ, உடற் பயிற்சிகள் பற்றியோ தெரிந்து கொள்வதும், பேசுவதும் மட்டுமே யாருக்கும் எந்தப் பலனையும் ஏற்படுத்தியதில்லை. 'பேசுவது மட்டும் போதாது' என்று, மும்பை வாசிகள், தாஜ், ஓபராய், சிஎஸ்டி லியோ போல்டு மற்றும் நாரிமன் ஹவுஸ் ஆகிய இடங்களில் நடந்தேறிய தீவிரவாதத் தாக்குதலுக்குப் பிறகு சொல்லிக் கொண்டே இருந்தார்கள். நமது அரசாங்கம் நீண்டகாலமாக பேசிக் கொண்டே இருக்கிறதே தவிர செய்வது... செயல் படுவது மிகக் குறைவே. இந்த நிலையில் நமது நாடு, தீவிரவாதிகளுக்கான சுலபமான இலக்காக இருப்பதில் ஆச்சரியப்படுவதற்கு ஒன்றுமே இல்லை. அவர்கள் ஏதோ நவநாகரீகமாக அறை கூவல் விடுகிறார்கள் : "ஹே நாங்கள் உயிரோடு, உறுதியோடு இருக்கிறோம். எங்கள் விருப்பம்போல் தாக்குவோம்."

இதே சூழ்நிலையைத்தான் நாம் நம் உடலுக்கு ஏற்படுத்துகிறோம் போலத் தோன்றவில்லை? பேச்சு... ஆஹா... ஓஹோ (லடாக்கி டீ-ஷர்ட் போல) உணவுக் கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி என்று. ஆனால் ஒன்றும்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

செய்வதில்லை. வயிறு மிகச் சுலபமாகத் தாக்கப்படுவதில் ஆச்சரியம் ஒன்றுமில்லையே. ஆனால் அதே சமயத்தில், நமது வயிறு, தீவிரவாத தாக்குதலுக்குள்ளான மும்பை வாசிகள் போல் மீண்டும் 'பழையபடி இயங்கும்' தன்மை பெற்றுவிட வேண்டும் என்று விரும்புகிறோம். "சல்தா ஹை யார்' என்பது இங்கே மூல மந்திரமாகிவிட்டது. வயிறே ஒழுங்காக உன் வேலையைப்பார். நான் திணிக்கும் அதிகபட்ச உணவுகளால் நீ கூட்ட நெரிசல் தாங்க முடியாத விரார் லோக்கல் போல் அவதிப்பட்டால்தான் என்ன?

நாம் நமது அரசியல்வாதிகளின் மீதான வெறுப்பைக் கையாளுவது போலத்தான் நம் வயிற்றையும் கையாளப் போகிறோமா? உடம்பை உறுதியாக எடுத்துக் கொண்டுவிடுவது போதும். நமது வயிறு நம்மைத் தாக்கும் அளவிற்குத் தூண்டிவிட வேண்டாம். உண்மையான நடவடிக்கைகளை எடுப்போம். மும்பையில் நடைபெற்ற அமைதிப் பயணத்தில் தாங்கிப் பிடித்துக்கொண்டிருந்த பதாகையைப்போல், "நாங்கள் தீவிரவாதத்தை எதிர்க்கிறோம், பாகிஸ்தானை அல்ல" நம்மால் எடுக்கப் படும் நடவடிக்கை தவறாகப் போய்விடக்கூடாது. உணவு, கல்வி, கழிப்பிட வசதி, சுகாதாரம் ஆகியவைகளை அனைவருக்கும் கிடைக்கச் செய்வதே தீவிரவாதத்தைக் கையாளுவதற்கான முதல் படி. (நடிகர் ஷாருக்கான், ஒரு முறை சென்னார், "நான் ஒரே ஒரு நாள் பிரதம மந்திரி பதவி கிடைக்கப் பெற்றால், உடனடியாக நாடெங்கும் பொதுக் கழிப்பறையை கட்டுவேன். அதனால் பெண்களும் குழந்தைகளும் தினந்தினம் அவமானப்படுவது குறைந்துவிடும்" என்றார்.

ஆரோக்கியமான இந்த வாழ்க்கை முறை கிடைக்கப் பெறுவதற்கான அடிப்படை வழிகள் என்ன? இதோ... இவைகள்தான்...

6 படிகள். ஆரோக்யமான வாழ்க்கை முறைக்கு

நிலை-1

சூரிய உதயத்திற்கு முன்பாகக் கண் விழித்தல்.

பொதுவாக : சூரியோதயத்திற்கு முன்பாக எழுந்து கொண்டால்தான் ஒவ்வொரு விடியலும் எத்தகைய அமைதியைத் தருகிறது என்பதைக்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

கண்கூடாகக் காண முடியும். ஒன்றும் இல்லாததற்காக 'விழித்தெழுதல்' என்று இதனை அழைப்பதில்லை. மலைப் பிரதேசங்களில் நீங்கள் இருக்கும்போது இந்த நடவடிக்கையை அலட்சியப்படுத்தி விடாதீர்கள். சூரியோதயம் அந்த நாளுக்கு மட்டுமான நம்பிக்கை மற்றும் சக்தியை கொடுப்பதில்லை. முழு வாழ்க்கைக்குமானது. சூரியோதயம் எலும்பின் ஆரோக்கியத்தையும், நம் சுய சிந்தனைகளைத் தூண்டுவதற்கான நேரத்தையும், உடலிலிருந்து, இரவின் அலுப்பை... 'தமஸ்' எனும் நிலையை விலக்குகிறது.

உண்மையாக இருப்போம்: சூரியோதயம் மகத்தானது. இது உங்களால் முடியவே முடியாத காரியமாகத் தோன்றினால், நீங்கள் பொதுவாக எழுந்திருக்கும் நேரத்தைவிட ஒரு மணி நேரம் முன்பாக எழுந்திருங்கள். பகல் கழித்து எழுந்திருப்பவரானால் அதற்கு 2 மணி நேரம் முன்பாக எழுந்திருங்கள். 30 நிமிடங்கள் முன்பாக எழுந்திருப்பது கூட உடற்பயிற்சிக்கான நேரத்தை கொடுக்கும்.

நிலை -2

காலையில் எழுந்து **10** நிமிடங்களுக்குள் சாப்பிடுங்கள். பொதுவாக **:** சாப்பாடு-1ஐ கண்விழித்து எழுந்த 10 நிமிடத்திற்குள் சாப்பிடுங்கள். கண்டிப்பாக காபி, டீ, சிகரெட்டுடன் நாளைத் தொடங்கக் கூடாது. எழுந்ததும் பெரிய சாப்பாடு எதையும் உங்களால் சாப்பிட முடியவில்லை என்றால் ஒரு பழத்தில் ஆரம்பியுங்கள். எந்தப் பழமானாலும் சரி. புதியதாக இருக்க வேண்டும், குளிர் சாதனப் பெட்டியில் நாள் கணக்காக கிடந்தது வேண்டாம். பழத்துடன் சர்க்கரை, உப்பு, மிளகு பொடி, மசாலா எதுவும் வேண்டாம். பழச்சாறாகவும் பிழியாமல் அப்படியே சாப்பிடுங்கள்.

உண்மையாக : 10 நிமிடத்திற்குள் என்பது பெரிய விஷயமாக இருக்கிறதல்லவா? சரி... போகட்டும். 30 நிமிடத்திற்குள் என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஆனால் செய்தித் தாள் படிப்பது, செல்ஃபோனில் மூழ்குவது யார் யாருக்கோ வேலைகளைக் கொடுப்பது எதுவும் வேண்டாம். முதல் வேலையாக உடற் பயிற்சி செய்யப் போகிறீர்கள் என்றால் அதற்கு முன்னால் ஒரு பழத்தை சாப்பிடவும். அதற்காக படுக்கையில் அமர்ந்துகொண்டே சாப்பிடாதீர்கள். படுக்கையைவிட்டு எழுந்து கொஞ்சம் நடந்து உங்கள் முதல் உணவை சாப்பிடுங்கள்.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

நிலை -3

சாப்பாடு 1க்குப்பிறகு ஒரு மணி நேரத்திற்குள் வீட்டில் தயாரித்த ஆரோக்கியமான காலை உணவைச் சாப்பிடுங்கள்.

பொதுவாக : சாப்பாடு 2க்கான சரியான உணவு சுடச்சுட வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட, சத்துக்கள் முழுவதும் உள்ளடக்கியதே சிறப்பானதாகும். இட்லி, தோசை, ஊத்தப்பம், உப்புமா, பராத்தா(கல்லில் சூடப்பட்டது, வறுக்கப்பட்டதல்ல) கஞ்சி, முட்டை தயாரிப்புகள்(வேக வைத்தது, தூளாக்கப்பட்டது, ஆம்லெட் போடப்பட்டது போன்றவை நல்ல உணவுகள். காலை உணவு என்பது இரவு உணவிற்கு பதிலாக குடும்ப உணவாக மாற்றப்பட வேண்டும். காலையில் சீக்கிரம் சாப்பிடுவது ஜீவ இயக்கங்களை அதிகரித்து, வயதாவதைத் தடுக்கிறது; நாள் முழுவதுமான பசி உணர்வைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

உண்மையாக : குடும்ப காலை உணவு என்பது சூரஜ் பர்ஜாட்டியாவின் திரைப்படத்திலிருந்து நேரடியாகக் குதித்துவிட்டதைப் போல இருக்கிறதா? சரி... போகட்டும் உங்களுக்கு சுடச்சுட காலை உணவு தயாரிக்கவோ சாப்பிடவோ நேரமில்லையா? உள்ளூர் ஆர்கானிக் கடையிலிருந்து முஸ்லி அல்லது மால்ட், சர்க்கரை கலக்காத சீரில்களை வாங்கிக் கொள்ளலாம். (இவற்றை வாங்கும்போது இவைகளின் உட்பொருட்கள் என்னென்ன என்பதை பெட்டியில் படித்து தெரிந்துகொள்வது அவசியம்.) இத்துடன் பாலோ, இனிப்புத் தயிரோ சேர்த்துசாப்பிடுங்கள். அலுவலகத்தை அடைந்தபிறகுதான் சாப்பிட வேண்டுமென்றால், எண்ணெய் பலகாரங்களை சாப்பிடாதீர்கள்; பெரும்பாலானவர்களுக்கு சுலபமாகக் கிடைக்கக் கூடிய சமோசா, பஜ்ஜி, போண்டா, வடை ஆகியவற்றையே சாப்பிடப் பிடிக்கும். வீட்டில் தயாரித்த சப்பாத்தி சுருள் அல்லது சாண்ட்விச்களை கையில் எடுத்துச் செல்லலாம்.

குறிப்பு :

1. இந்த நேரத்தில் மல்டி விட்டமின் அல்லது "பி' வைட்டமின் சாப்பிடுவதும் நல்லது.
2. நீங்கள் தாமதமாகச் செல்கின்ற நாட்களில் காலை உணவைத் தவிர்த்து, ஆனால் சாப்பாடு 2ஐ கட்டாயமாக சாப்பிட்டுவிடவும்.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

நிலை-4

சாப்பாடு 2க்குப் பிறகு, 2 மணி நேரங்களுக்கு ஒரு முறை சாப்பிடுங்கள்.

பொதுவாக : வீட்டை விட்டு வெளியே இருக்கும் நேரங்களை கணக்கிட்டுக் கொள்ளவும். அதனை 2 ஆல் வகுத்து, எத்தனை வருகிறதோ அத்தனை உணவுகளை எடுத்துச் செல்லுங்கள். உதாரணமாக, நீங்கள் 8.30 மணிக்குச் சென்று இரவு 7 மணிக்குத் திரும்புவராக இருந்தால் நீங்கள் 10 1/2 மணிநேரம் வெளியே இருக்கிறீர்கள். எனவே நீங்கள் 5 அல்லது 6 உணவுகளைச் சாப்பிட வேண்டும். அதிகபட்ச கொழுப்பு எரிப்பிற்கு உங்களுடைய மதிய உணவு மதியம் 1.30 அல்லது 2 மணிக்கு என்பதற்குப் பதிலாக 11 மணிக்கு சாப்பிடப்பட வேண்டும். நீங்கள் வீட்டிற்குச் சென்று மதிய உணவு சாப்பிட்டு வரக்கூடிய வசதியுடையவர்கள் என்றால் தாராளமாகச் செய்யலாம். அப்படியில்லாமல் இருக்கும் இடத்திலேயே சாப்பிடுகிறீர்கள் என்றால், அமைதியாக உட்கார்ந்து சாப்பிடுங்கள். நடக்கும் போது, நிற்கும்போது, கார் ஒட்டும் போது சாப்பிடுவதைத் தவிர்த்து விடுங்கள்.

உண்மையாக : நீங்கள் 12 மணி நேரங்கள் வெளியில் இருப்பதாக இருந்தால் அதனை 2 ஆல் வகுக்க, 6 சாப்பாடுகள் வருகின்றன! உங்களால் அவ்வளவு சாப்பாட்டைக் கையோடு எடுத்துச் செல்ல முடியாது. சூப்பர் ஸ்டார்களைப் போல இவற்றை எடுத்து வருவதற்கு உங்களுக்கு உதவியாளர்களும் கிடையாது. அதற்காக கவலைப்படாதீர்கள். உங்களுடைய அத்தனை உணவுமே சிக்கலாக இருக்கவேண்டும் என்பது அவசியமில்லை. உங்களில் பலரும் அலுவலகத்திற்கு சாப்பாடு எடுத்து வருவீர்கள்தானே. அதனை உங்கள் சாப்பாடு 3 ஆக காலை 11 மணிக்கு சாப்பிட்டு விடுங்கள். அதனைத் தொடர்ந்து நடுவே நடுவேயான சாப்பாடுகளுக்கு, சில உணவுப் பொருட்களை உங்களுடைய அலுவலக அலமாரியிலேயே, உங்கள் மேஜைக்கடியிலேயே வைத்துக்கொள்ளக் கூடியவையாகவே இருக்கும். உதாரணமாக அவல் பொரி, உப்புமா, காய்கறிகள், பழத்துண்டுகள், பாதாம்-அக்ருட் போன்றவை. சிலவற்றை வீட்டிற்கும் வாங்கி வரலாம்.

1. இளநீர் : வழுக்கையைச் சாப்பிடவும்
2. லஸ்ஸி: உப்பு-சர்க்கரை இல்லாமல், சீரகம், மிளகு, தனியா சேர்க்கலாம்.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

3. கொண்டைக்கடலை, வேர்க்கடலை : அலுவலகத்தில் வைத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் உங்கள் நண்பர்களுக்குத் தெரிந்தால் அவர்கள் உங்களை முந்திக் கொண்டுவிடுவார்கள். அல்லது தினம் தினம் 5 ரூபாய்க்கு கடலை விற்பவரிடம் ஏற்பாடு செய்துகொள்ளுங்கள். மசாலா இல்லாமல் சாப்பிடவும். எண்ணெயில் வறுத்தது வேண்டாம். தீயில் வாட்டியது வாங்கலாம்.
4. சீஸ் : தனித்தனி தகடுகளாகவோ அல்லது கட்டிகளாகவோ இருக்கும் பாக்கெட்டை வாங்கவும். (பசு மாட்டு சீஸ் நல்லது) குளிர் சாதனப் பெட்டி இல்லாமலே இருக்கக் கூடியது. அடுத்தவர் கண்களில் படாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். உங்கள் முகப் பொலிவை தக்க வைக்கும்.
5. தயிர் அல்லது இனிப்புத் தயிர்(யோகர்ட்) : நிறைய சுவைகளில், அளவுகளில் கிடைக்கிறது. உங்களுக்குப் பிடித்ததை வாங்கிக் கொள்ளுங்கள். ஜீரணத்திற்கு மிகவும் நல்லது.
6. பால் அல்லது சோயா மில்க் : உங்களின் தினப்படி புரதமும், கொழுப்பும் கிடைக்கும். சிறு அளவுகளிலும் பல சுவைகளிலும் கிடைக்கிறது.
7. காரட்கள், வெள்ளரி : எடுத்துச் செல்வதற்கு வசதியானது. தக்காளியைப் போல் நீர் கசியாது. நறுக்க வேண்டிய, தோல் நீக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. சுத்தமாகக் கழுவி அப்படியே கடித்து சந்தோஷமாய்ச் சாப்பிடுங்கள்.
8. வேக வைத்த முட்டை அல்லது ஆம்லெட் : சுலபமாக அலுவலக வளாகத்திலேயே வாங்கக் கூடியது. அலுவலக சமையலறையில் கூட வேக வைத்துக் கொள்ளலாம். வேகவைத்த முட்டையை வீட்டிலிருந்து கூட கொண்டுவரலாம். ஆனால் வாசம் வீசும் என்பதை கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்.
9. புரத பார்கள் : அதிக சுவை கொண்டது. எடுத்துச் செல்லவும், சேமித்து வைக்கவும் சுலபமானது. (சீரியல் பார்களுடன் குழப்பிக் கொள்ளாதீர்கள். அவைகள் கார்போ ஹைடிரேட்டுகள் அதிக முள்ளவை.) இவைகள் ஆரோக்கிய உணவுக் கடைகளில், உடற் பயிற்சி நிலையங்களில் கிடைக்கும்.
10. அவல், உப்புமா, இட்லி, தோசை, பராத்தா, அனலில் வாட்டிய சாண்ட்விச்கள் ஆகியவை: வீட்டில் தயாரித்து எடுத்து வரலாம். அல்லது அலுவலக வளாகத்தில் பெறலாம். உங்களிடம் இருப்பதில் பாதியை சாப்பிட்டுவிட்டு மீதியைப்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

பகிர்ந்துகொண்டு, அவர்களிடமிருந்து பாராட்டை/நன்றியைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

11. முளை கட்டிய பயிர்கள் : வேலை செய்யும் இடத்திலேயே முளை கட்டும் பாத்திரத்தை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். 2 நாட்களுக்கு ஒரு முறை அதனை நிரப்பி விடுங்கள். காபி, டீ இயந்திரங்களை அகற்றி விடுங்கள். சுவாரசியமாக அரட்டை அடிக்கும் இடமாக மாற்றி விடுங்கள்.
12. சீரியல் : ஒரு கைப்பிடி அளவுதான் சாப்பிட வேண்டுமென்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். சர்க்கரை சேர்க்கப்படாததைத் தேர்ந்தெடுங்கள். உள்ளிடு பொருட்களை கவனியுங்கள்.
13. வேர்க்கடலை வெண்ணெய் தடவிய கோதுமை ரொட்டி : வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட வெண்ணெய், சீஸ் தடவிய டோஃப்பு சேர்க்கப்பட்ட ரொட்டிகள்.

குறிப்பு :

- கால்களை குறுக்காக போட்டுக்கொண்டு அமர்ந்து சாப்பிடுங்கள். நாற்காலியிலும் இதுபோல உட்காரலாம். அது முடியவில்லை என்றால் இரண்டு கால்களையும் மேலே கொண்டு வாருங்கள். கண்டிப்பாக ஒரு காலையாவது முயற்சி செய்யுங்கள். (இது ரத்த ஓட்டத்தை உங்கள் வயிற்றுக்குக் கொண்டு செல்லும்)
- மதிய உணவின்போது கொழுப்புச் சத்து மிகுந்த உபரிப் பொருட்களை சாப்பிடுவதற்குச் சிறந்த நேரம். (ஆளி விதை, ஓமோகா-3) இது உங்களின் இன்சுலின் சுரப்பை மேன்மைப்படுத்துகிறது.
- எதுவும் சாப்பிடாமல் வெறும் வயிற்றில் காபி/டீ சாப்பிடாதீர்கள் (சாப்பாடுகளுக்கு நடுவே சாப்பிடலாம். ஒரு நாளைக்கு 2க்குமேல் வேண்டாம்)
- இதுவரை குறிப்பிட்டவற்றில் சிலவற்றைக் காபி/டீக்குப் பதிலாக உங்கள் வாடிக்கையாளருக்கு, நண்பர்களுக்கும் கொடுக்கவும். இருவரும் ஆரோக்கியமாகச் சாப்பிடுவீர்கள்.
- உங்களுக்கு அலுவலக ரீதியாக மதிய சாப்பாட்டுடன் கூடிய சந்திப்புக் கூட்டம் இருக்குமானால் 11 மணி சாப்பாட்டை மறந்து விடாதீர்கள், ஹோட்டலிலும் உங்கள் தட்டில் உள்ளதில் பாதியை மட்டுமே சாப்பிடுங்கள். அடுத்த 2 மணி நேரம் கழித்து நீங்கள் அடுத்த சாப்பாட்டை சாப்பிட வேண்டும் என்பதை நினைவிற் கொள்ளுங்கள்.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

- வேலை முடிந்து கிளம்புவதற்கு முன் கொஞ்சம் அதிகமாக சாப்பிடக்கூடிய வாய்ப்பு உங்களுக்கு இருக்கிறது. (நாள் முழுவதுமான வேலைக்குப் பிறகு நீங்கள் நாய் போல் சோர்ந்து காணப்படுவீர்கள். அப்போதுதான் அதிக சக்தி தேவைப்படும்.)
- வேலை முடிந்து வந்த உடனேயே உடற் பயிற்சியை மேற்கொள்ளப் போகிறீர்கள் என்றால் காலை 9-12 மணிக்குள் சொன்னவற்றிலிருந்து தோன்றியதை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- நாள் முழுவதும் கடுமையாக இருக்கப் போகிறது என்றால், கார்போ ஹைடிரேட் நிறைந்த சீரியல்கள், (cereal), அவல் அல்லது உப்புமா. இவற்றிலிருந்து தேர்ந்தெடுங்கள்.
- நடுநடுவே சாப்பிடுவதன் அடிப்படைக் கோட்பாடு என்னவென்றால், குறைந்த ஜி.ஐ. கார்ப்போ ஹைடிரேட்களையும் புரதம் மற்றும் நல்ல கொழுப்பினையும் பெறுவதற்குத்தான். அவ்வளவு ஒன்றும் வேலையில்லாமல் இருக்கப் போகிறீர்கள் என்றால், புரதமும் கொழுப்பும் மட்டுமேயான வறுகடலை, கொண்டைக்கடலை, சீஸ் ஆகியவற்றை எடுத்துக் கொள்ளலாம். (எந்த உணவும் 0 கார்போ ஹைடிரேட் ஆக இருக்க முடியாது. இவைகள் உங்களுக்கு மிகக் குறைந்த அளவு கார்போ ஹைடிரேட், புரதம் மற்றும் கொழுப்புச் சத்தை அளித்து, ரத்த சர்க்கரையின் அளவை பராமரிப்பதன் மூலம் தேவையான சக்தி கிடைக்கும்.

நிலை-5

சூரிய அஸ்தமனத்திற்குப் பிறகு **2** மணி நேரங்களுக்குள் இரவுச் சாப்பாட்டை சாப்பிட்டு விடுங்கள்**.**

பொதுவாக : சூரிய அஸ்தமனம் 6 மணிக்கு ஆகிவிட்டதென்றால் இரவு 8 மணிக்குள் இரவு உணவை முடித்துக்கொண்டுவிட வேண்டும். 7 மணிக்குள் என்றால் மிக நல்லது. நமக்கு ஏற்கனவே தெரியும், வயிறு தனது ஜீரணிக்கும் திறனில்லாதிருக்கும் நேரத்தில் அதிக பட்சமாக உணவை அதற்குள் திணிப்பது கண்டிப்பாக உடல் பருமனுக்கு வழி வகுத்துவிடும் என்று (புகழுக்காகவும், அறியப்படுவதற்காகவும், என் கட்டிடத்தில், அலுவலகத்தில், கல்லூரியில் பள்ளியிலுள்ள பருமனான மனிதர்கள்)

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

உண்மையில் : சரி...உங்களில் சிலர் இன்னும் அலுவலகத்திலேயே இருக்கிறீர்கள் அல்லது பயணப் பட்டுக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் அல்லது இரவு 8-9 வரை எல்லோரும் வீட்டுக்குக் கிளம்பட்டும் என்று காத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். இரவு உணவை மறுமுறை நினைத்துப் பாருங்கள். 6-7 மணிக்குள் நல்ல ஆரோக்கியமான உணவைத் தேர்ந்தெடுத்து சாப்பிட்டுவிடுங்கள். பின் வீட்டுக்கு வந்ததும் இரவு உணவைத் தொட்டுப் பாருங்கள் போதும். அதுவும் 9 மணிக்குப் பிறகு கூடவே கூடாது. நீங்கள் இந்த சாப்பாட்டை உங்கள் அலுவலகத்திலிருந்து கிளம்புவதற்கு முன்போ, அல்லது காரிலோ, அல்லது நீங்கள் இல்லத்தரசியாக இருந்தால், இரவு உணவை திட்டமிடுவதற்கு முன்பே எடுத்துக்கொள்ளலாம். இவ்வாறு செய்வதால் இரவு உணவில் ராட்சத்தனமாக சாப்பிட மாட்டீர்கள். இல்லையென்றால், உங்கள் ஜீரண சக்தி மிகக் குறைவாக இருக்கும் அந்த நேரத்தில் உங்கள் வயிற்றில் அதிகமாகத் திணித்துக் கொண்டுவிடுவீர்கள்.

வெகு சீக்கிர இரவு உணவு அல்லது சாப்பாடு மாலை 6-7க்குள் சாப்பிடுவதற்கான சில உணவு ஆலோசனைகள் (சில ஆலோசனைகள் மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன) :

- சப்பாத்திச் சுருள் : பயணங்களில் சாப்பிடு பவர்களுக்கு ஏற்றது. முழுமையான கோதுமையால் செய்யப்பட்ட ரொட்டிக்குள் காய்கறிகள், பனீர், டோஃபு, கோழி, மீன், ஆம்லெட் இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை வைத்துச் சுருட்டி எடுத்துச் செல்லலாம்.
- நெருப்பில் வாட்டிய இரட்டை ரொட்டிகள் : கோதுமை ரொட்டியில் வெண்ணெய் தவிர்த்து, சீஸ் தூவிக் கொள்ளலாம். எப்பவும் இதனை பங்கிட்டுக் கொள்ளுங்கள். உணவகங்களில் இது எப்போதும் மிகப் பெரியதாகவே இருக்கும்.
- சாப்பாட்டிற்குப் பதிலான ஆனால் நிகரான ஊட்டச்சத்துப் பொடிகள் பயன்படுத்தலாம். இது குறைந்தபட்ச 20 சதவிகித புரதம் கொண்டிருக்கும். நேரம் எடுத்துக்கொள்ளாது. தண்ணீரிலோ, பாலிலோ கலந்து குடித்து விடலாம்.
- தயிரில் முளை கட்டிய பயிறு : முழுமையான சத்து கொண்டது. சுலபமாக சாப்பிடலாம். வீட்டிலேயோ அல்லது அலுவலகத்தைவிட்டுக் கிளம்பும் போதோ சாப்பிடலாம்.
- பால் அல்லது தயிருடன் முஸ்லி அல்லது இதர சிறு தானியங்களான கேழ்வரகு, பார்லி, எல்லாம் கலந்த

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

நவதானியங்கள். குறிப்பாக நீங்கள் மனதளவில் சோர்ந்திருந்தால், அல்லது பின் மாலைப் பொழுதுகளில் உடற் பயிற்சிக்குச் செல்பவராக இருந்தால்.

- பழுப்பு அரிசி கிச்சடி, பனீர், காய்கறிகள் சேர்த்து, தேவையான அளவு மட்டும்.
- ஒரு கிண்ணம் பருப்பு
- அசைவப் பிரியர்கள், இந்த நேரம் உங்களுக்கு பிரியப்பட்ட கோழி அல்லது மீன் சாப்பிடலாம்,.

குறிப்பு

- நீங்கள் உணவிற்குப்பின்னான... சக உணவு அதாவது டெசர்ட் எனப்படும் இனிப்பு உணவு தேடிச் செல்பவராக இருந்தால், இந்த நிலையைத் தவிர்க்க முடியாது.
- உங்களுக்கு இந்த கொள்கையைப் பின்பற்றுவதால் நிறைய உணவு வாய்ப்புகள் இருக்கின்றன. ஆனால் இந்த சாப்பாட்டில் புரதமும் ஜி.ஐ. கார்போ ஹைடி ரேட்டுகளும் குறைவாக இருப்பதுதான் குறிக்கோள். வாடிக்கையாளருடனான இந்த வெற்றி, இந்த சாப்பாட்டை நான் திட்டமிடுவதில்தான் இருக்கிறது.
- வருத்தமான செய்தி : இந்தச் சாப்பாட்டு சவாலானது நல்ல செய்தி : இதனை சரியாக திட்டமிட்டு விட்டால் நீங்கள் 99% சரியான பாதைக்கு வந்துவிட்டதாகிவிடும்.
- பின்னால் அதிக அளவு சாப்பிட்டுவிடுவதைத் தவிர்க்கக் கூடிய சிறந்த திட்டம். பின் மாலை அல்லது இரவு நேரத்தில் நீங்கள் "குடி'க்கப் போவதாக இருந்தாலும், பின்மாலை வேளையில் இரவு உணவிற்கு வெளியே சென்று, வாடிக்கை யாளர்களைச் சந்தோஷப்படுத்தப் போவது போன்ற எதுவானாலும் இந்த சாப்பாட்டை தவிர்த்து விடாதீர்கள்.
- இரவு உணவை சீக்கிரம் சாப்பிடுவதாக இருந்தாலும், அதன்பிறகு எதுவும் சாப்பிடப் போவதில்லை என்றாலும், (மரியாதைக்காக்கூட கொறிக்கப் போவதில்லை) நீங்கள் 2 விஷயங்களை நினைவில் கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய முன் இரவுச் சாப்பாடு, குறைந்த ஜி,ஐ. கார்போ ஹைடிரேட், கொழுப்பு, புரதம் ஆகியவற்றைக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

மரியாதைக்காக இரவு உணவு வெளியே சாப்பிட வேண்டியிருந்தால்

- புதியதாக நறுக்கிய காய்கறிக் கலவை (மேல் சுவை எதுவும் சேர்க்காமல்)
- பருப்பும் காய்கறிகளும்
- எண்ணெய் இல்லாமல் வதக்கப்பட்ட உங்களுக்கு விருப்பமான காய்கறிகள்
- சூப்கள் (ஆனால் மிக்ஸியில் வேண்டாம்)
- நெருப்பில் வாட்டிய காய்கறிகள்

குறிப்பு :

- கார்போ ஹைட்ரேட்களை குறிப்பாக ஜி.ஐ. கூடிய நூடுல்ஸ், பாஸ்தா, வெள்ளை சாதம், பிஸ்கெட்டுகள், பான் கேக்குகள், க்ரீப்ஸ், போன்ற வைகளைத் தவிர்க்கவும்.

நிலை-6

குறித்த நேரத்தில் உறக்கம்.

பொதுவாக: ஒவ்வொரு நாளும் குறித்த நேரத்தில் தூங்கிவிடுவது நல்லது. எப்போதுமே நடு இரவிற்கு முன்பாக. இரவு 8, 8.30 மணிக்கு உணவு முடித்த இரண்டு மணி நேரங்கள் கழித்து, 10.30 மணிக்கு தூங்கச் சென்றுவிடுவதுதான் சரி. ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தூங்குவது என்பதுதான் நீங்கள் உங்களுக்கே கொடுத்துக்கொள்ளக் கூடிய மிகப் பெரிய பரிசு ஆகும். இவ்வாறு செய்கின்ற அனைவருமே சொல்லி வைத்தாற்போல் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திலேயே கண்விழித்துக் கொள்வார்கள் என்பது சொல்லித் தெரிய வேண்டியதில்லை. சிலரது அழகான, இளமையான, வயது முதிர்ச்சி தெரியாத தோல் அழகைப் பார்த்து பொறாமை கொண்டிருக்கிறீர்களா? அத்தகையவர்கள் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உறங்கி, குறிப்பிட்ட நேரத்தில் விழித்துக் கொள்பவர்களாகவே இருப்பார்கள். மிக அழகான விஷயங்களுக்கான பாதுகாப்பு கருவியே இது. நான் ஆலோசனை வழங்கும் ஏராளமான திரையுலகப் பெண்கள் இதனை வழக்கமாகவே கொண்டுள்ளார்கள்.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

நாம் அவர்கள் நன்றாகத் தூங்கிக் கொண்டிருப்பதை தெரிந்துகொள்ளாமல் அவர்கள் எப்போதும் இரவு விருந்துகளில் இருக்கிறார்கள் என்றுதான் நினைத்துக் கொண்டிருப்போம்.

உண்மையில் சாத்தியமாவது : எந்நாளும் ஒரே நேரத்திலா? நான் 'நாஜி' படைக்காரன் போல் தெரிகிறேனா? சரி.. ஒரு மணி நேரம் உங்களுக்கு சலுகை தந்தால்? தினம் இரவு 10.30-11.30க்குள் தூங்கிவிடுங்கள். வாரம் முழுவதும், வார இறுதியில் கொஞ்சம் தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள். ஆனால் இதர நாட்களில் உங்கள் தோலையும், தோற்றத்தையும் பொலிவுடன் வைத்துக் கொள்வதற்கு தூங்கச் செல்லும் நேரத்தை ஒரு கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்துக் கொள்ளவும்.

உங்களை நீங்களே பகைத்துக்கொள்ள 10 விஷயங்கள் :

1. அனுபவங்களிலிருந்து எதையும் கற்றுக் கொள்ளாதது. கற்றுக் கொள்ள மறுப்பது.
2. மாய மந்திர குறுக்கு வழிகளில் கொழுப்பைக் குறைத்துவிடலாம் என்று நம்புவது.
3. உங்களைப் பற்றிய அக்கறை கொள்ளாதது. அதற்காக மற்றவர்களை எதிர்பார்ப்பது. நம்பி இருப்பது.
4. உங்களை நீங்களே விமர்சித்துக் கொள்வது. கொழுப்புக் குறைப்பது என்பது முன்னேற்றமடை வதுதானே தவிர, அதுவே ஒரு சாதனையல்ல.
5. வீட்டில் இருந்தால் அளவுக்கதிகமாக எதையாவது சாப்பிட்டுக் கொண்டே இருப்பது.
6. நீண்ட இடைவெளிக்குப் பிறகு சாப்பிடுவது
7. விடுமுறைகளில் பீர் குடித்து, சோம்பித் திரிவது.
8. முதல் வாரத்திலேயே விளைவை எதிர்பார்ப்பது.
9. எதையும் மிக அதிகமாகச் செய்து உடலை வருத்திக் கொள்வது.
10. நீங்கள் நினைத்துக் கொண்டிருப்பதைவிட வாழ்க்கையில் இன்னும் எவ்வளவோ இருக்கிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளாமல் இருப்பது.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

உங்களை ஆரோக்கியத்தின் பாதையில் முன்னேற்றிச் செல்லக்கூடிய 10 விஷயங்கள் :

1. வாரம் ஒரு முறையாவது உங்களுக்குத் தேவையானதை உங்களுக்காகவே சமைத்துக் கொள்ளுங்கள், சமைக்கத் தெரியவில்லை யென்றால், கற்றுக் கொள்ளுங்கள். சாதாரண சாதம் பருப்பாகவே இருந்தால் கூட இது உங்கள் சமையலறையோடு ஒரு தொடர்பை ஏற்படுத்துவதுடன் உங்கள் மீது உங்களையே அன்பு கொள்ளச் செய்யும். (பெண்களே, உங்கள் அனைவருக்காகவோ, குழந்தைகளுக்காகவோ, நண்பர்களுக்காகவோ, உறவுகளுக்காகவோ சமைப்பது சந்தோஷம்தான் என்றாலும் ஒருநாள் உங்களுக்கு பிடித்ததையும் சமைத்துச் சாப்பிடுவது உங்களுக்கு நீங்களே கொடுத்துக் கொள்ளும் மரியாதை என்பதை மறந்து விடாதீர்கள்)
2. தினப்படியே மௌனமாக இருப்பதற்கு பயிற்சி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் அல்லது ஒரு நாள் முழுவதுமாக மாதம் ஒரு முறை ஒருவேளை இது சாத்தியமில்லை என்றால், 4-5 வாக்கியங்களில் முடித்துக் கொள்ளுங்கள். ஆனால் திட்டமிட்டு பின்பற்றுங்கள். நாக்கு உங்கள் கட்டுப்பாட்டில்தான் இருக்கிறது என்று அது உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். (நாக்கு, நம் சாப்பிடு பொருளுக்கான பிரதான பாகம் அதற்கு நாம் அடிமையாகாமல் நமக்கடிமையாக அது இருக்கவேண்டும். நீங்கள் தான் அதன் எஜமான் என்பதை அதற்குப் புரிய வையுங்கள்)
3. மாதத்தில் ஒரு நாள் உப்பில்லாமல் இருப்பதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். 4 கோட்பாடுகளின்படி சாப்பிடுங்கள். ஆனால் உப்பை எடுத்துவிடுங்கள் (பெரிய விருந்துகளுக்கு முன்தினம் இதனை அனுசரிப்பது சிறந்த பலனைத் தரும்).
4. நீங்கள் எப்போதும் எழுந்திருக்கும் நேரத்திற்கு கொஞ்சம் முன்பாக எழுந்திருந்து, அதுபோல் கொஞ்சம் முன்பாக தூங்கச் செல்லவும். 30 நிமிடங்கள் அளவு வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
5. சாப்பிடும் போது காலைக் குறுக்காக வைத்துக் கொண்டு சாப்பிடுவதைப் பழக்கப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
6. கழிவறையில் கீழே அமர்ந்து கழிப்பது நல்லது.
7. உங்களுக்குப் பிடித்த பொழுதுபோக்கு அம்சங்களைத்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

தக்கவைத்துக் கொள்ளுங்கள். எதுவானாலும், கிரிக்கெட், சிதார், ஓவியம் தீட்டுவது, நடிப்பது, நடனக்கலை அல்லது படித்தல். மாதம் ஒரு முறை ஒரு மணிநேரம் இதற்காகச் செலவழித்தால் கூட வாழ்க்கை பிரகாசமானதாகவும், சுவாரசியமானதாகவும் இருக்கும்.

8. இமாலயப் பகுதிகளுக்கான விடுமுறையை திட்டமிடுங்கள். வழக்கமான பயணிகளுக்கான பாதையை விட்டுவிட்டு மலையேற்றத்திற்கான பாதையைத் தேர்ந்தெடுங்கள். மிகவும் சுவாரசியமான மனிதர்களை சந்திப்பதற்கு சிறப்பான வழி இதுதான். மேலும் யாரும் சேதப்படுத்தாத புல்வெளிகள், சிகரங்கள், ஓடைகள், அனைத்தும் அனுபவிக்கலாம்.
9. ஒவ்வொரு ஆண்டும் புதியதாக ஏதாவது ஒன்றை கற்றுக் கொள்ளுங்கள். மனமும் இளமையாக இருக்கும். உடம்பும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். மனம் இளமையாக இருப்பதனால், எதையும் ஆவலுடன் அணுகும் ஆர்வமும் சில சமயங்களில் முட்டாள்தனமாகவும் இருக்கக் கூடிய சுதந்திரம் கிடைக்கும்.
10. உங்கள் நண்பர்கள், குடும்பத்தினர் அனைவருடைய ஆதரவையும் பெற்று ஆரோக்கியமான, நிறைவான வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள்.

இதுவே ஆரம்பத்திற்கான சிறந்த நேரம்

'இப்போதே' என்பது சக்தி. "இப்போதே' (NOW) என்பதன் சக்தியைப்பற்றி ஆயிரக் கணக்கான புத்தகங்கள் எழுதப்பட்டுவிட்டன. ஆன்மீக குருமார்கள் நம்மை 'இப்போதே' என்பதற்குள் இருக்கச் சொல்கிறார்கள். துக்கம், பயம், தோல்வி என்பதெல்லாம் கடந்தகாலம். எதிர்காலம். இப்போது என்ற நிகழ்காலமே ஆனந்தம் (அப்படித்தான் நமக்கு சொல்லப்படுகிறது).

மோசமான உறவுகளுக்கு முற்றுபுள்ளி வைப்பதற்கு, கடுமையான வேலைப்பளு நிறைந்த வாரத்திலிருந்து வெளிவருவதற்கு, பயணங்களை மேற்கொள்வதற்கு, தேர்வுகளை எழுதி முடிப்பதற்கு என்று அனைத்திற்கும் சரியான காலம் வரும் என்று காத்திருக்காதீர்கள். இப்போதே செயல்படுங்கள். இது தான்.. இப்போதுதான் சரியான தருணம். நான் 'ஒரு அறிவாளி-ஒரு முட்டாள்' கதையை உங்களுக்கு சொல்கிறேன். இவர்கள் இருவரிடமும் பெரிய பாத்திரம் ஒன்று

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

இருந்தது. அதில் அவர்கள் மழைத்துளியை சேமிக்கும் பணியும் இருந்தது. அறிவாளி எப்போதெல்லாம் மழை தூறு கிறதோ அல்லது கொஞ்சமாக மழை பொழிகிறதோ அப்போதெல்லாம் தன்னிடமிருந்த பாத்திரத்தை எடுத்து வெளியே வைத்து சில துளிகளை சேமித்தான். முட்டாள் ஒரேயடியாக மழை பொழியட்டும், பாத்திரம் முழுவதும் ஒரு நொடிப்பொழுதில் சேமித்துவிடலாம் என்று அந்த தருணத்திற்காக காத்திருந்தான். அறிவாளியின் பாத்திரம் நிரம்பி விட்டது குறைந்த நேரத்தில். முட்டாளின் பாத்திரம் காலியாகவே இருந்தது. சரியான நேரத்திற்காக காத்திருந்ததால்.

எனவே துளித்துளியாக, இந்த புத்தகத்திலிருந்து விஷயங்களை உங்களால் சேகரிக்க முடிந்தால் இப்போதே ஆரம்பித்துவிடுங்கள். ஆரம்பித்துவிட்டால், மிகக் குறைந்த நேரத்தில் உங்கள் பாத்திரம், முழுமையான ஆரோக்யம், திடம் மற்றும் அமைதியினால் நிரப்பபப்பட்டுவிடும்.

கொழுப்பே சிறப்பு

"இமாலயத்துடன் தொடர்பு" என்ற அமைப்பைச் சேர்ந்த என் பங்குதாரர் ஜி.பி.ஹரீஷ் கபாடியா (இந்திய இமாலயத்தைப் பற்றிய அனைத்துவிவரங்களையும் தன் விரல் நுனியில் வைத்திருக்கக்கூடிய நடமாடும் தகவல் களஞ்சியம்) வரப் போகிறார், வந்து, ஜிபியும் அவருடைய குழுவினரும் தங்கப் போகின்ற அதே இடத்தில் அவரும் ஒரு இரவு தங்கப் போகிறார் என்ற விஷயம் அறிந்தவுடன் ஜி.பி அடைந்த ஆச்சர்யத்திற்கு அளவே இல்லை. நாள் முழுவதும் தன் குழுவினருக்கு, ஹரீஷ் கபாடியா பற்றியும் அவருடைய மேன்மைகளைப் பற்றியும் சொல்லிக் கொண்டேயிருந்தார். அவர் எழுதிய புத்தகங்கள், அவர் ஏறியுள்ள சிகரங்கள், அவர் ஆரம்பித்துள்ள பல புதிய முயற்சிகள் என்று. இந்த விளக்கங்களால், குழுவினர் இந்தியாவின் தலை சிறந்த, புகழ்பெற்ற மலை ஏற்ற வீர மனிதன் ஹரீஷ் கபாடியாவின் வருகையை மிகுந்த ஆவலுடன் எதிர்பார்த்து காத்திருந்தனர். அவர் வந்து நின்றதும், அவர்கள் கற்பனை செய்து வைத்திருந்ததைப் போல் அவர் இருக்கவில்லை. அவர் சாதாரணமான, சற்றே தொப்பை விழுந்த நடுத்தர வயது மனிதனாகவே இருந்தார். "நீங்கள் செய்திருக்கின்ற சாதனைகளைப் பார்க்கும்போது, அதற்கேற்றார் போன்ற உடல் ஆரோக்கியம்" இருப்பதாகத்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

தெரியவில்லையே என்று குழுவில் ஒருவர் கேட்டார். ஹரீஷ் கபாடியா சந்தோஷமாக, "கொழுப்புதான் சிறப்பு" என்றார். (இதுவே இப்போது இந்தக் குழுவின் மந்திர வார்த்தைகள் ஆகிவிட்டது. எல்லா தவறான காரணங்களுக்கும்) ஏன் கூடாது? உங்கள் உடல் ஆரோக்யத்தை ஒரு எடை இயந்திரத்தின் மூலமாகவோ, அல்லது ஒரு அளவு நாடாவினாலோ கணக்கிட்டு விடமுடியாது. உங்களால் இந்தியாவின் மிக உயரமான மலைச்சிகரங்களில் ஏற முடிகிறதா, உங்கள் சமுதாயத்திற்காக பணி செய்ய முடிகிறதா, சுவாரசியமான புத்தகங்களை எழுதமுடிகிறதா, வியக்கத்தக்க கதைகளை விவரிக்க முடிகிறதா, கருத்தரங்கம் நடத்தி, இமாலயப் பிரதேசங்களின் வெவ்வேறு வானிலை மாற்றங்களைப் பற்றி பேச முடிகிறதா, அனைத்து வயதிலும் உங்களுக்கு என விசிறிகள்/ ரசிகர்கள் இருக்கின்றார்களா, அப்படி யென்றால் நீங்கள் நல்ல ஆரோக்யத்துடன் இருக்கிறீர்கள் என்றுதான் அர்த்தம். உங்களுக்கு விருப்பப்பட்ட செயல்களைச் செய்து கொண்டு, நிறைவான வாழ்க்கை வாழ்ந்து விடுகிறீர்கள். முழுமையான உணவு சாப்பிடுவது மட்டும் விஷயமல்ல. முழுமையான வாழ்க்கை வாழுவதும்தான்.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

பிற்சேர்க்கை

1. கரீனா வின் தஷான்

"ஹலோ? உங்கள் கைபேசி ஏன் அணைக்கப்பட்டிருக்கிறது பிபோ உங்களைத் தொடர்பு கொள்ள முயற்சித்துக் கொண்டேயிருக்கிறார்"

"என் பாட்டரி போய்விட்டது" நான் சமாளித்தேன். "ஒரு புது போன் இப்போதே வாங்கிவிடுங்கள்." என்று சொல்லிவிட்டு வைத்துவிட்டார் ஷைய்ரா. ஷைய்ரா கொஞ்ச காலம் என்னுடைய உணவுத்திட்டத்தைப் பின்பற்றி கொழுப்பின் அளவைக் குறைத்திருக்கிறார். இரண்டாவது குழந்தை பிறந்த பிறகு 2 மாதங்களிலேயே பேரழகியாக இருக்கிறார்.

நாங்கள் பேசிக் கொண்டிருக்கும் போதே தொலைபேசி சிணுங்கிக் கொண்டேயிருந்தது. இயக்கத்தில் இருந்த என் தொலைபேசிக்கு குறுஞ்செய்திகள் வந்து கொண் டேயிருந்தன.

நான் ஒவ்வொரு செய்தியாகப் படித்துக் கொண்டே வந்தேன். "அன்புக்குரிய உங்களுக்கு என் நன்றிகள். 4 கிலோ குறைந்துவிட்டேன்;" "ஹே.. என்ன ஆச்சர்யம். நான் என்னுடைய 1986ல் வாங்கிய ஜீன்ஸ்.. என் கல்லூரி நாட்களுடையது நான் அணிந்து கொண்டிருக்கிறேன்," "எனக்கு வேறு ஏதாவது சொல்லமுடியுமா? இப்போதெல்லாம் முஸ்லி என்றாலே குமட்டிக் கொண்டு வருகிறது." "மேடம்... எனக்கு முடியவில்லை. என்னால் இன்று ஜிம்முக்கு வரமுடியாது.;" இப்படி எத்தனையோ படித்துக் கொண்டே வந்து நின்றேன் இந்தச் செய்தியில் நடிகை கரீனா கபூர்.. "ஹை.. நான் கரீனா கபூர். நான் உங்களை தொடர்பு கொள்ள முயற்சித்துக் கொண் டேயிருக்கிறேன். ஆனால் உங்கள் தொலை பேசி அணைக்கப்பட்டிருந்தது. உங்களைப் பற்றி நான் நிறையக் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். ஷைராவிடமிருந்து உங்கள் தொலைபேசி

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

எண்ணைப் பெற்றேன். உங்களை அழைப்பதற்கு எது சரியான நேரம்? நன்றிகள்."

'என்ன?' மீண்டும் படித்தேன். எல்லா குறுஞ்செய்தி களுக்கும் பதில் அனுப்பினேன். கரீனாகபூரின் செய்தியை மட்டும் என் மனதிலிருந்து தள்ளி வைத்தேன். இது யாராவது விளையாட்டாக அனுப்பியிருப்பார்கள். எப்படி இவ்வளவு பெரிய நடிகை இவ்வளவு சாதாரணமாக செய்தி அனுப்பியிருக்க முடியும்? யாரோ விளையாட்டுதான்? அவருக்கு பதிலாக யாராவதுதானே முதலில் அழைப்பார்கள்? "நீங்கள்தான் வாழ்வு கொடுத்தீர்கள் மேடம்! சார் உங்களைச் சந்திக்க விரும்புகிறார்."

நான் அந்த தொலைபேசி எண்ணை அழைத்து பார்க்க விரும்பவில்லை. ஆனால்.. முதன் முதலாக அனில் அம்பானியுடனான தொலை தொடர்பும் இப்படித்தான் மிக சாதாரணமாக இருந்தது என்பதை எனக்கு நானே நினைவுபடுத்திக் கொண்டேன்.

"ஹலோ ருஜுதா, அனில் அம்பானி உங்களுடன் பேச விரும்புகிறார். நீங்கள் எப்போது பேசுவதற்கு தயாராக இருப்பீர்கள்?" உண்மையான உழைப்பால் உயர்ந்து வெற்றி பெற்றவர்கள்.. பகட்டாக நடந்து கொள்வதை விரும்ப மாட்டார்கள் என்றே எனக்குத் தோன்றுகிறது.

எனவே நான் கரீனா கபூரின் எண்ணுக்கு போன் செய்தேன். "யே மேரா தில் பியார்கா தீவானா" என்ற பாட்டு ஒலித்தது. எனக்குள் படபடப்பு அதிகமாகியது. இந்த காலக்கட்டத்தில் அவர் ஷாருக்கானுடன் கூடிய ஒரு பாட்டில் (மறு இசையமைக்கப்பட்ட ஐ லவ்) கரீனா எவ்வளவு ஆரோக்யமாகவும், கவர்ச்சிகரமாகவும் இருக்கிறார் என்று பரபரப்பாக பேசப்பட்டுக் கொண்டிருந்தார்.

"ஹீ!!! எப்படி இருக்கிறீர்கள்? நேற்று முழுவதும் உங்களுடன் நான் பேசுவதற்கு முயற்சித்துக் கொண்டே இருந்தேன்."

நாங்கள் மறு தினமே சந்திக்க முடிவு செய்தோம். ஷாய்ரா என்னிடம், கரீனா பழகுவதற்கு மிகவும் எளிமையானவர்.. சாதாரணமானவர் என்று சொல்லி யிருந்தார். இருப்பினும் எனக்கு சந்தேகமாகவே இருந்தது. நான் கரீனாவை சந்தித்த போது, சாதாரண 'டிராக்ஸ்' எனப்படும் கால்சராயும், 'கான்ஜி' எனப்படும் மேல் சட்டையும் அணிந்து கூந்தலை எளிமையாக குதிரைவால் போல் கட்டியிருந்தார்.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

"ஹீ!!! (பின்னால் தெரிந்து கொண்டேன் இப்படி அழைப்பதுதான் அவருடைய முத்திரை என்று மிக அதிக சக்திவாய்ந்த அழைப்பு) அப்பா.. ஒரு வ-ழி-யா-க..! எவ்வளவுதரம் உங்களை அழைக்க முயற்சித்தேன் தெரியுமா? ஷாய்ரா ரொம்பவே அழகாயிருக்கிறாள்."

மினுமினு என்ற தோற்றம் (கபூர் குடும்பத்தின் தனித்துவம்) எளிமையான முகப்பூச்சு (மாய்ஸ்ச்சுரைசர் கூட), மின்னுகின்ற அறிவார்ந்த கண்கள், குறுகுறுப்பான குழந்தை போன்ற முகம், தோள் மீது தீர்மானிக்க முடியாத தலை, தரைமீது பாதங்கள். கரீனா கபூர் என்றழைக்கப்படும் கனவு தேவதை.

"ஹே.. நீங்கள் 'டான்' னில் ரொம்பவும் அழகாக இருந்தீர்கள். நேரில் அதைவிட அழகாக இருக்கிறீர்கள்" என்றேன் நான்.

"ஓ! ரொம்ப நன்றி" அழகாகச் சிரித்தார் கரீனா. அந்த படத்தின் ஒரு காட்சியில் தங்க நிற உடையில் அவர் இருந்ததை அவருடைய விமர்சகர்களும், எதிரிகளும் மிகக் கடுமையாக விமர்சித்திருந்தார்கள் என்று எனக்கு தெரியும். அதனால் அவர் எளிமையாக ஒரு நன்றியை உதிர்த்தது எனக்கு ஆச்சரியமாக இருந்தது. ஒரு முறை கூட அவர் வாய் திறந்து சொல்லவில்லை, "ஆமாம்.. ஆனால் நான் கொஞ்சம் எடை குறைக்க வேண்டும்" என்று. உடலின் எந்தப் பகுதியையும் தொட்டுக் காட்டியோ, கிள்ளிக்காட்டியோ.. "இது போக வேண்டும்" என்றோ சொல்லவில்லை.

பிபோ (கரீனாவின் செல்லப்பெயர்)வின் மிகவும் ஆச்சர்யப்படத்தக்க குணாதிசயம் என்னவென்றால், அவருடைய உடம்பின் மீது அவர் காட்டிய அளவற்ற அன்பும், ஏற்றுக் கொள்ளும் தன்மையும் தான். தன்னைத்தானே எடை இயந்திரத்தின் மீது நிறுத்திக் கொண்டு எடைபோட்டுக் கொள்ளும் ரகம் இல்லை அவர் "எனக்கு என்ன சாப்பிட வேண்டும் என்பதிலேயே குழப்பமாக இருக்கிறது. அதுவும் மும்பைக்கு வெளியே படப்பிடிப்பு நடக்கும் நாட்களில், சில சமயங்களில் என் தேகம் மிகவும் சிரமப்படுகிறது. சில சமயங்களில் நான் ஊதிவிட்டதைப் போல் உணருகிறேன். தினம் கடுமையாக உடற்பயிற்சி செய்கிறேன். 5-6 சூரியநமஸ்காரங்களை செய்வதற்கு சிரமப்பட்டதிலிருந்து இப்போது ரொம்பவும் சுலபமாக 50 செய்கிறேன். என்னுடைய பலமும் வலிமையும் நன்றாகவே இருக்கிறது. இப்போது நான் இன்னும் கொஞ்சம் கொடிபோல் ஆவதற்கும் அதே சமயத்தில் திடமாக இருக்கவும் விரும்புகிறேன்."

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

பெரும்பாலானவர்களைப் போல் கரீனாவும் ரொம்பவும் குழம்பியிருக்கிறார். கொழுப்பு அற்றது (Fat-Free) அல்லது குறைந்த கார்போஹைடிரேட் (Low Carbs), அநேகமாக எல்லோருமே திரை உலகத்தினர், விருந்துகளில் ஈடுபடுபவர்கள்.. இவை இரண்டில் எது சரியான சிறந்த உணவு என்பதிலும் எது அதிகபட்ச பலனைத்தரும் என்பதிலும் ஆளுக்கு ஒரு கருத்து கொண்டிருக்கின்றனர். "வல்லுனர்"களின் கருத்தும் அவர்களுக்கு உதவுவதில்லை. 'டயட்டிங் எனப்படும் உணவுக் கட்டுப்பாடு என்பது பட்டினி போடுவது அல்லது குப்பை உணவுகளைச் சாப்பிடுவது என்றாகிவிட்ட நிலையில், இத்தகைய முறைகளுக்குள் அவர் (கரீனா) தன்னை ஈடுபடுத்திக்கொள்ள இயலவில்லை. அவரைச் சுற்றியுள்ள மனிதர்களில் பலரும் பழச்சாறுகள், சூப்வகைகள், காய்கறி-பழக்கலவைகள் ஆகியவற்றை பின்பற்றுகிறார்கள். அவற்றில் இவருக்கு நம்பிக்கையும் இல்லை' "இது ஒருவகையான வக்கிரமான முறை என்றே நான் கருதுகிறேன்" என்று அவர் என்னிடம் சொன்னார்.

"இப்போது நான் நடித்துக் கொண்டிருக்கும் புதிய திரைப்படமான 'தக்ஷான்'ல் நீச்சல் உடையில் தோன்ற வேண்டும். அதற்கு நான் உடல் மெலிந்து காணப்பட வேண்டும். ஷாய்ரா எல்லா நேரமும் சாப்பிட்டுக் கொண்டே இருப்பதைப் பார்த்தேன். வேர்க்கடலை, சீஸ், சப்பாத்தி, காய்கறிகள், கோழிக்கறி என்று.. எடையும் குறைந்து கொண்டிருக்கிறாள். இது ஆச்சர்யமாக இருக்கிறது. ரொம்பவும் பிடித்திருக்கிறது.. எனக்கு சாப்பிடுவது ரொம்பப் பிடிக்கும்.. என்னாலும் இதுபோல் ஏதாவது செய்யமுடியும்" என்றார்.

"ஓ.. இவள் எனக்கு சுலபமாக இருக்கப்போகிறாள்" என்று மனதிற்குள் நினைத்துக் கொண்டேன். (நான் சுலபம் என்று சொல்வது சில தனிப்பட்ட மனிதர்கள்.. அத்தகையவர்கள் முறையாக சாப்பிடுவதற்குத் தங்களைத் தயார்படுத்திக் கொண்டு விடுவதால்).

சவால் என்னவென்றால், பிபோ மிக நீண்ட நேரங்கள் உழைக்க வேண்டியிருப்பதும், ஏராளமான வெளியிடங்களில் படப்பிடிப்புகளில் கலந்து கொள்ள வேண்டியிருப்பதும்தான். நாம் நம்பிக்கொண்டிருப்பது போலல்லாமல், நடிகர்களின் வாழ்க்கை மிகவும் கடினமானதாகவும்.. நடுத்தர வகுப்பினரைப் போன்ற வாழ்க்கை முறைகளுடனும் தான் இருக்கிறது.

"பாருங்கள்.. எனக்கு இப்போது, நிறைய வெளிப்புற

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

படப்பிடிப்புகள்தான். நான் சுத்த சைவமும். அதனால் நான் பயணங்களில் இருக்கும் போது மிகக் குறைந்த உணவு வாய்ப்புகள்தான். சில சமயங்களில் எனக்கு ரொம்பவும் பசியாக இருக்கும் போது என்ன சாப்பிடுவது என்றே தெரியாமல் இருப்பேன்." நீண்ட பணிநேரங்களைக் கொண்டிருப்பதால், உணவுப் பழக்கத்தை மாற்றிக் கொள்வதும் சவாலாகவே இருக்கிறது அவருக்கு.

நான் பிபோவுக்கு என் 4 கோட்பாடுகளை விவரித்து, அவருடைய படப்பிடிப்பு, நேரங்கள், இடங்கள் ஆகியவை பொறுத்து, ஒரு சிறந்த உணவுத்திட்டத்தை திட்டமிட்டுத் தருகிறேன் என்று உறுதியளித்தேன். அதிர்ஷ்டவசமாக முதல் இரண்டு வாரங்களுக்கு மும்பையில்தான் இருந்தார் என்பதால் வீட்டுக்கருகே இருக்கக்கூடிய அனுகூலம் இருந்தது.

"இத்திட்டத்தின் மூலம் நான் எடைகுறைக்க முடியும் என்று உறுதியாக இருக்கிறீர்களா? இது நான் வழக்கமாக சாப்பிடுவதைவிடக் கூடுதலாக இருக்கிறதே!"

ஒரு நாளைக்கு 2, 3 தடவைகள் சாப்பிடுவதிலிருந்து கரீனாவின் சாப்பாடு 8 தடவைகளாகிவிட்டது. அதுமட்டுமல்லாமல் இந்த 8 சாப்பாட்டில், அவருக்குப் பிடித்த அத்தனை உணவும் இடம் பெற்றிருந்தது; பராத்தாக்கள், அவல் உப்புமா, சீஸ், பனீர் என்று நான் "இதனை 100% பின்பற்றப்போகிறேன்' என்று எனக்கு உறுதியளித்தார்."

"எல்லாவற்றையும் முன்கூட்டியே திட்டமிட்டு உங்கள் இருப்பில் எல்லாம் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். நேரத்தையும் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்" என்று அவரை எச்சரித்தேன்.

"கண்டிப்பாக" என்றார் பிபோ. அப்படியே முழுமையாக கடைபிடித்தார்.

நான் அவரை மீண்டும் 2 வாரங்களுக்குப் பிறகு சந்தித்தேன். "நான் ஒரு மரக்குச்சி போல் இருக்கிறேன்" என்றார். "எனக்கு இது ரொம்பவும் பிடித்திருக்கிறது. எனக்கு பசி என்பதே தெரியவில்லை. ஒவ்வொரு 2மணி நேரங்களுக்குப் பிறகும் நான் சாப்பிட வேண்டும் என்கிற உணர்வு வந்து நான் கொஞ்சம் சாப்பிடுகிறேன் ரொம்பவும் சந்தோஷமாய், நிறைவாய் உணருகிறேன் இது ரொம்பப் புதிது எனக்கு.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

பசியாதிருக்கப் பழகிவிட்டேன். பிறகு உணவைப் பார்த்ததும் தவிர்க்க ஆரம்பித்துவிட்டேன். நான் எடை இழந்துவிட்டதாக என்னைப் பார்த்தவர்களெல்லாம் சொல்கிறார்கள்."

அவர் 2 கிலோதான் இழந்திருந்தார். ஆனால் ரொம்பவும் ஒத்துழைத்தார், சரியான உணவை, சரியான நேரத்தில் சாப்பிடும் தன்னையே பாராட்டிக் கொண்டார். இது எனக்குப் புதிது. நான் பொதுவாக என் வாடிக்கையாளர்களிடம் உடம்பை பாராட்டுவதுபற்றி விரிவுரையாற்ற வேண்டியிருக்கும். 30 கிலோ எடையிழந்த வர்கள் கூட, தங்களின் உடம்பை பாராட்டாமல் குறை கூறிக் கொண்டிருப்பதைப் பாத்திருக்கிறேன்.

எவ்வளவு எடைகள் குறைந்தாலும், எவ்வளவு தான் அவர்களுடைய அளவுகளில் இழப்பு ஏற்பட்டிருந்தாலும், யாரும் என்னிடம் வந்து, நான் 'குச்சி' போல் இருக்கிறேன் என்று சொன்னதில்லை. அவர்கள் ஒல்லியாக ஆகியிருப்பது கண்கூடாகத் தெரிந்து, எடுத்துச் சொன்னாலும், ஏதாவது ஒரு "பிரச்சனைக்குரிய' இடத்தைத் தொட்டுக் காட்டுவார்கள். பிபோ.. அப்படி இல்லை. அவர் ஏற்கனவே நன்றாக இருப்பார். இப்போது மேலும் நன்றாக இருக்கிறார். எடைகுறைப்பது என்பது அவருடைய மனதிலும் இல்லை.. என் மனதிலும் இல்லை. நாள் 1லிருந்தே, அவர் அடிப்படை விஷயங்களில் கவனத்தைச் செலுத்தினார். சரியானதை சாப்பிடுவது, சரியான நேரத்தில் சாப்பிடுவது, திட்டமிட்டு கையோடு எடுத்துச் செல்வது.. அதனால் கலவர சூழ்நிலைகளைத் தவிர்ப்பது, வாரம் 3 நாட்கள் உடற்பயிற்சி செய்வது.

அவருடைய உணவுப்பழக்கம், உணவு வகைகள், உணவின் அளவு என்று அனைத்தும் மாறியது. பிபோவின் ஜீரண மண்டலம் சந்தோஷமாக, இயல்பாக இருக்கிறது. அவருடைய உடல், முகம், தோல், கூந்தல் அனைத்தும் எப்போதையும் விடச் சிறப்பாகத் தெரிந்தார். "க்யா லவ் ஸ்டோரி ஹை" எனும் படத்தில் "இட்ஸ் ராக்கிங்" என்ற பாடலுக்கான படப்பிடிப்பில், கரீனாவைப் பார்த்து, பத்திரிகைகாரர்கள் பைத்தியம் பிடித்துப் போனார்கள். மேலும் பசியின்மை எனும் மனவியாதியுடையவர் என்றும் கூறினார்கள். (சரியான நேரத்தில் சரியான உணவைத் தவறாமல் சாப்பிடுவதும், தொடர்ந்து தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்வதும் உடம்பை முற்றிலுமாக மாற்றிவிடும் என்பதைப் பலரும் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை) கரீனாவுடன் பணியாற்றியவர்கள், அவருடைய திரைப் படம் எடுக்கப்படும்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

இடங்களில் இருந்தவர்கள் அனைவருமே அவர் எப்போதுமே சாப்பிட்டுக் கொண்டே இருப்பதை பார்த்திருக்கிறார்கள் (அதுவும் "பருமனாக்கும்' உணவு என்று முத்திரை குத்தப்பட்ட உணவுகள்) அவரை மக்கள் பொரி-கடலைப்பெண் என்று கூப்பிடவும் ஆரம்பித்துவிட்டார்கள்.

"ஜப் வி மெட்" (Jab we met) என்ற படம் அவருக்கு ஒரு அடையாளமாகிவிட்டது. ஏனென்றால் மக்கள் அவரையும் அந்தப்படத்தில் அவர் ஏற்றிருக்கும் பாத்திரத்தையும் மிகவும் விரும்பினார்கள். எல்லோ ருக்குமே படிண்டாவிலிருந்து (Bhatinda) சிக்னி (Sikhni) செல்லும் சுல்புலி (Chulbuli) ரயிலைப்பிடித்து கீத் (Geet) வீட்டை அடைந்துவிட விரும்பினார்கள்.

அவர் அதில் பெரும்பாலும் பாட்டியாலா சல்வார்கள், நீண்ட குர்தாக்கள் மற்றும் நீண்ட பாவாடைகள் ஆகியவற்றை அணிந்திருந்தார். திரையில் முழுவதுமாக மூடக்கூடிய உடைகள் அணிந்திருப்பதால் தனது உணவுத்திட்டத்தின் கவனத்தைக் குறைக்கவில்லை. இந்தக் காலக் கட்டத்தில் அவர் உணவுக்கான 4 அடிப்படைக் கோட்பாடுகளைத் தனது வாழ்க்கையின் நெறிமுறையாகவே கொண்டிருந்தார். அவ்வப்போது உணவுகளில் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டன. ஏனென்றால் 'கீத்' அவரை ராஜஸ்தானிலிருந்து பஞ்சாப்பிற்கு, அதிலிருந்து இமாசல பிரதேசம் என்று பயணப்பட வைத்தது. அவர் உள்ளுக்குள் தான் ஆரோக்யமாக இருப்பதாகவே உணர்ந்தார். அதனை நாம் கண் கூடாகவும் பார்க்க முடிந்தது; 'மௌஜா ஹி மௌஜா' வில் "இட்ஸ் ராக்கிங்'ல் இருந்ததை விட மெல்லியதாக இருந்தார்.

உண்மையான சோதனை 2007 செப்டம்பர் மாதம் வந்தது. 'தக்ஷான்'-காக அவர் அப்போது லடாக்கில் படப்பிடிப்பில் இருந்தார். முதலில் 'பிகினி' உடையில் அவர் தோன்ற வேண்டிய காட்சி, மிக உயரத்திலிருந்த உப்பு ஏரியான "பாங்காங் துசோ' எனும் இடத்தில் தான் திட்டமிடப்பட்டது. (இது உலகிலேயே இரண்டாவது உயரமான இடத்திலுள்ளது. உலகில் எனக்குப் பிடித்த இடங்களான இந்தியா-சீனா எல்லையில் இருக்கிறது) நான் அவருடைய இந்தக் காட்சிக்காக ஆர்வமுடனிருந்தேன். பிபோ மிக அழகான உடலழகோடு இருந்தார். எப்படியோ நான் அவரை சந்தித்து லடாக்கிற்கான உணவுத் திட்டத்தை திட்டமிட வேண்டியிருந்தபோது, அவர் ரொம்பவும் பதட்டமாகக்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

காணப்பட்டார். லடாக்கில் மிக நீண்ட நாட்கள் படப்பிடிப்பு என்பதால் அவருடைய உணவுத் திட்டம் பாதிக்கப்படுமோ என்று கவலைப்பட்டார்.

"லடாக்கில் எனக்குச் சைவ உணவுகள் கிடைக்குமா? எனக்கு சரியான உணவுகள் கிடைக்கவில்லை என்பதற்காக நான் என் கடின உழைப்பை கெடுத்துவிடாமல் இருக்க வேண்டுமே என்று கவலையாக இருக்கிறது." "கவலைப்படாதீர்கள் பிபோ, லடாக்கில் பெரும்பாலும் சைவ உணவுகள்தான். ஏனென்றால் அங்கே புத்தமத ஈடுபாடுதான். அதனால் நீங்கள் அவர்களுடைய உணவை ரொம்பவும் விரும்புவீர்கள், அவர்களுடைய புதினா மற்றும் வெண்ணை, தேனீர்" என்று உறுதியளித்தேன். லடாக்கி உணவு வகைகள் அற்புதமாக இருக்கும். 'லே' விலும் மிக நல்ல உணவகங்கள் உள்ளன. பீட்சாக்கள் குறிப்பாக உயிரைவிட மேலானதாக இருக்கும்.

கரீனாவின் சாப்பாடு-1 காலை 7 மணிக்கு ஆரம்பமாகும் ஏனென்றால் அவர் காலை 6.45க்கு படப்பிடிப்பு இடத்தில் ஆஜராகிவிட வேண்டும். லடாக் ஒரு சைவ பிரதேசம் என்றவுடன் அவர் ரொம்பவும் சந்தோஷமாக இருந்தார். இதனால் அவருடைய, உணவிற்கு தேர்ந்தெடுக்கும் வாய்ப்புகள் அதிகமாக இருந்தன. இருப்பினும் ஒரு பாதுகாப்பிற்காக, அவர் தன்னுடன் சோயா பால் மற்றும் வேர்க்கடலைகளை எடுத்துச் சென்றார்.

லடாக், பகல் நேரங்களில் நல்ல சூரியவெளிச்சமாகவும், மிகுந்த காற்றுடனும், இரவு நேரங்களில் கடும் குளிராகவும் இருக்கும். அவருடைய படப்பிடிப்பு நேரங்களில் அவர் momos மற்றும் thukpa ஆகியவற்றை சாப்பாட்டிற்கும், எருது மற்றும் ஆட்டின் பால் மூலம் தயாரிக்கப்படும் சீஸ்-ஐ இடைப்பட்ட உணவாகவும் எடுத்துக் கொண்டார். இவை அப்பகுதியின் அடிப்படையான, மிகச் சுவையான உள்ளூர் தயாரிப்புகள். கரீனாவை கரீனாவாகவே இருக்க வைக்கின்ற ஒரு விசேஷமான குணம் என்னவென்றால், அவர் ஒன்றின் மீது நம்பிக்கை வைத்து விட்டால், அதன் பிறகு அதைப்பற்றிக் கேள்வி எழுப்ப மாட்டார். தன்னுடைய நம்பிக்கையை முழுமையாக வைத்து அதற்காக எதையும் கொடுக்கத் தயாராக இருப்பார். அவர் ஏன் உயர் கார்போஹைடிரேட் உணவு, பருமனாக்கும் momos மற்றும் thukpa ஆகியவற்றுடன் கொழுப்புச்சத்து நிறைந்த உடலைப் பருமனாக்குகின்ற சீஸ் ஆகியவைகளை அவர் சாப்பிடுவது கண்டு, பலரும் விமர்சனம்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

செய்து கொண்டிருப்பதைப்பற்றிக் கொஞ்சம் கூட கவலைப்படாமல், ஒவ்வொரு துளியையும் மிகவும் ரசித்து சாப்பிட்டார். இது அவருடைய உணவுத் தத்துவத்துடன் ஒத்துப்போனது. பிபோ தொடர்ந்து ஆரோக்கியமாகவும், ஒல்லிக் குச்சியாகவுமே இருந்தார்.

பிகினி உடையில், படப்பிடிப்பு லடாக்கில் எடுக்கப்படவில்லை. கடைசியில் அதனை கிரீஸில் எடுத்தார்கள். இங்கே சைவ உணவுக்கான வாய்ப்பு மிகமிகக் குறைவாகவே இருந்தது, பெரும்பாலும் நாங்கள் பச்சைப்பட்டாணி, பீன்ஸ், சாதம், காய்கறிகள், சீஸ் அடைக்கப்பட்ட தக்காளி மற்றும் குடமிளகாய், உள் தயாரிப்புகளான சீஸ் மற்றும் பழம் கலந்த தயிர் ஆகியவற்றையே சார்ந்து இருந்தோம். மீண்டும் பிபோவின் உணவு வகைகளில் "பருமனாக்கும்" உணவுகளே இருந்தபோதும், பத்திரிகைகளில் அவர் ஆரஞ்சுப்பழ டயட்டில் இருப்பதாகவே எழுதினார்கள். மிகவும் கலையழகோடு எடுக்கப்பட்ட 'சலியே சலியே' பாடலும் நீச்சல் உடை காட்சிகளிலும் கரீனாவின் மிக மெல்லிய உடல்வாகு பத்திரிகைகளில் மிகப் பரபரப்பாக பேசப்பட்டதுடன் அவருடைய 'பசியின்மை மனவியாதி' பற்றியும் ஆரஞ்சுப்பழ டயட் பற்றியும் விமர்சித்தார்கள், விவாதித்தார்கள். பிரதான நேரங்களில் பல தொலைக்காட்சிகள் என்னையும், ஆரோக்யமற்ற உடல்வாகினைக் கொண்ட பல பத்திரிக்கையாளர்கள், நேர்காணல்கள் செய்தனர். (மன்னிக்கவும், அவர்கள் உண்மையிலேயே தங்களைப் பற்றி அக்கறை கொள்ளவில்லை) அவர்கள் கரீனா நன்றாகச் சாப்பிடுகிறார் என்பதை ஏற்றுக் கொள்ளத் தயாராக இல்லை. எல்லோருமே சாப்பிடாமல் இருப்பது (அல்லது ஆரஞ்சுப்பழச்சாறு மட்டுமே குடிப்பது) மட்டுமே கரீனாவைப் போன்ற ஒடிசலான உடல்வாகைப் பெறமுடியும் என்று வலுவாக நம்பினார்கள். (நான் ஒடிசலான என்கிற வார்த்தையைப் பயன்படுத்துகிறேன். ஏனென்றால் அவர் ஆரோக்யமாகவும், திடமாகவும் இருக்கிறார், வத்தக்காச்சி போல் தோற்றமளிக்கவில்லை)

அவருடைய உடம்பு, 'சலியே சலியே' பாடலுக்காகவோ, நீச்சல் உடை காட்சிக்காகவோ ஒரே நாளில் இத்தகைய ஒடிசலான தேகத்தைப் பெற்றுவிடவில்லை. இந்தக் காட்சிகள் படம் பிடிப்பதற்கு 6 மாதங்கள் முன்பிருந்தே அவர், அவருடைய உணவுப்பழக்கத்தைக் கவனிக்கத் தொடங்கிவிட்டார். அவர் 5 வருடங்களுக்கும் மேலாகத் தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்வதைத் தவறாமல் கடைபிடிக்கும் வழக்கமாகக் கொண்டிருந்தார். (அவருக்கு உடற்பயிற்சி எப்போதும் அலுப்பைத் தந்ததில்லை. வெவ்வேறு வகையான உடற்பயிற்சிகளை முயற்சி செய்து

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

பார்த்தார், எடைப் பயிற்சியிலிருந்து, டிரட்மில், தீவிர யோகா என்று) அவருடைய உடம்பு ஏற்கனவே புத்திசாலியாகவே இருந்தது. உடற்பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்கின்றவர்களின் உடல் திசுக்கள் ரொம்பவும் சாமர்த்தியமாக அல்லது புத்திசாலித்தனமாக இருக்கும், உடற்பயிற்சி செய்யாத மனிதர்களின் உடல் திசுக்களைவிட. இதற்கு அர்த்தம் என்னவென்றால், திசுக்கள், சுரப்பிகள் மற்றும் ஹார்மோன்கள் மிகச் சரியான ஊட்டச்சத்துக்களால் (சரியான நேரத்தில் சரியான உணவை சாப்பிடுவதன் மூலம்) தூண்டப்பட்டு, மிக விரைவாக சேமிப்பிலுள்ள கொழுப்புக்களை கரைய விடுவதுடன் ஜீவ இயக்கங்களின் விகிதத்தையும் அதிகரிக்கச் செய்கிறது. மேலும் தொடர்ந்த உடற்பயிற்சியினால் லீன் திசுக்களை (ஃனுச்ண) அதிகரிக்கச் செய்கிறது (வலுவான எலும்புகள் மற்றும் அடர்த்தியான தசைகள்) உடற்பயிற்சி செய்யாத உடம்பும், செய்ய விருப்பப்படாத உடம்பும், கொழுப்பு இழப்பினை செய்வதற்கு மிக நீண்ட நாட்கள் எடுத்துக் கொள்கிறது. ஏனென்றால் உடற்பயிற்சியற்ற உடலின் திசுக்கள் சாமர்த்தியமாகவோ, புத்திசாலித்தனமாகவோ இருப்பதில்லை.

கரீனா, "ஜப் வி மெட்" திரைப்பட நாட்களிலிருந்து "டாக்ஷான்" வரை அநேகமாக ஒரே மாதிரியான உடலமைப்பில் தான் இருந்தார் என்றாலும் மெல்லிய நூலளவு வித்யாசமுமிருந்தது. ஆனால் "தக்ஷான்"ல் அவர் ஏற்றிருந்த பாத்திரம், 'கீத்' திரைப்படத்திலிருந்து முற்றிலும் வேறானது. இதில் அடுத்த வீட்டுப் பெண்போல சதைப்பற்றாக இருக்கமாட்டார். இளம் நரை இருந்தது. அவருடைய நடை, உடை, கூந்தல், ஒப்பனை என்று அனைத்தும் இதனைப் பிரதிபலித்தது. பாட்டியாலா சல்வார் மற்றும் நீண்ட குர்த்தாக்களின் காலம் போயே போய்விட்டது. குட்டைப்பாவாடை, மூடப்படாத இடைபகுதி, கரும் கண்கள், சுருண்ட தலைமுடி, நீச்சல் உடை ஆகியவை நுழைந்து விட்டன.

'ஓ! உண்மையாகவே அவள் எடை குறைந்து விட்டாள்' உலகம் கவனித்து விட்டது. அவள் ரொம்பவும் ஒல்லி. பூஜ்ய அளவிற்கு வந்துவிட்டாள். ஆனால் "ஜப் வி மெட்'ல் இருந்த அதே அளவு தோற்றமளிக்கிறாள். வித்தியாசம் என்று சொல்வதானால் அது அவளுடைய உடைகள், நடிக்கும் பாத்திரங்கள், அவளை படம்பிடிக்கும் விதம் ஆகியவனறைச் சொல்லலாம்.

அவருடைய (கரீனா) உடம்பு "யே மேரா தில்' லிருந்து "இட்ஸ்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

ராக்கிங்' கிலிருந்து 'மௌஜா ஹை மௌஜா' விலிருந்து 'சலியே சலியே' வரை மெதுவாக, ஒரே மாதிரியாக, நிரந்தரமான வேகத்தில் மாற்றமடைந்துள்ளது. யாரும் கவனித்ததாகத் தெரியவில்லை. அவர்களைப் பொருத்தவரை அவர் "யே மேரா தில்'ல் 'குண்டாகவும்', 'சலியே சலியே' வில் 'அபார ஒல்லி' யாகவும் இருந்தார். கரீனா, எதுவும் சாப்பிடுவதில்லை என்று குற்றம் சாட்டப்பட்டார். அது உண்மைக்குப் புறம்பானது. உண்மை என்னவென்றால், சரியான நேரத்தில் சரியான உணவு என்பதும், வாரத்தில் குறைந்தபட்சம் 3 தடவைகள் உடற்பயிற்சி செய்வதாலும் உங்கள் உடல் மாற்றமடையும் என்பதுதான்.

கரீனா சரியான நேரத்தில் சரியான உணவு என்பதையே நாகரீகமாக்கினார். இப்போது மேலும் மேலும் விழிப்படைந்து மக்கள் உண்மையை புரிந்து கொண்டு விட்டார். ஒரு வருட காலத்திற்கும் மேலாக அவர் ஒல்லியாகவே இருந்திருக்கிறார். இடைவெளி இல்லாமல் தொடர்ந்து நடித்துக் கொண்டே இருந்தார். (திரை உலகத்தில், மிகவும் மும்முரமாக இருந்தவர்களில் இவரும் ஒருவர்) அவருடைய எடை இழப்பிற்குப் பின்னால், பட்டினி கிடப்பதையும், வெறும் ஆரஞ்சுப் பழச்சாற்றையும் தாண்டி உண்மையான வலுவான காரணம் இருக்கிறது என்றும் புரிந்து கொண்டார்கள். (ஆரஞ்சு பழச்சாறு, 3 நாட்களுக்கு மேல் யாரும் தொடர முடியாது. அத்தோடு நிச்சயமாக வெறும் ஆரஞ்சுப் பழச்சாற்றை மட்டுமே குடித்துக்கொண்டு யாராலும் படப்பிடிப்புகளில் ஈடுபடமுடியாது. 3 நாட்களுக்குள் கொஞ்சமாக சாப்பிடுவது அல்லது சாப்பிடாமலே இருப்பது என்பது எந்த விதத்திலும் கவர்ச்சியான உடலை தந்துவிடாது)

ஊடகங்கள் ஒரேயடியாக கூக்குரல் எழுப்பிக் கொண்டிருந்தபோதிலும், பிபோ அவற்றைப்பற்றியும், உலகம் என்ன சொல்கிறது என்பது பற்றியும் துளிக்கூடக் கவலைப்படவில்லை. அவர்கள் அவரை குண்டு என்றோ, ஒல்லி என்றோ எப்படி அழைத்தாலும் அவர் தன் இதயத்தை மட்டுமே நம்பி பின்பற்றி வந்தார். அவருக்குத் தெரியும் ஒல்லியாகவும், ஆரோக்யமாகவும் இருப்பது என்பது வாழ்நாள் முழுவதுமான நீண்டதொரு கட்டுப்பாடு என்று. அவரால் முடிந்தது. என்னுடைய 'உள்ளூர் உணவு, உலகளவு சிந்தனை' எனும் கொள்கையின் முன் உதாரணம் கரீனா'.

குறிப்பு : சமீபத்தில் பிபோ 'கம்பத் இஷ்க்' எனும் திரைப்படத்திற்காக வெனீஸில் இருந்தபோது, "பருமனாகக் கூடியது' என்று கருதப்பட்ட

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

பாஸ்தா, சீஸ், ஆலிவ்ஸ்களை சாப்பிட்டார். அவர் அவ்வாறு சாப்பிடுவதை கவனித்துக் கொண்டிருந்த அவருடைய ஒப்பனையாளரும், அவருடைய திரைப்படக் கதாசிரியரும் இதே உணவுக் கட்டுப்பாட்டுத் திட்டத்தைப் பின்பற்ற முன்வந்தனர். என்னைப் பொறுத்தவரைக் கட்டுப்பாடான உணவுமுறை என்பது ஒரு சந்தோஷமான விஷயம். சாப்பிடுவது திருப்தி தரும் அதனை விட்டு ஒழித்துத்தான் எடை குறையவேண்டும் என்று அவசியமேயில்லை. இப்போது, 'கம்பத் இஷக்' படப்பிடிப்பில் இருந்த அனைத்துப் பெண்களுக்கும் சந்தோஷமான நேரமாகவே இருந்தது. அனைவருமே 2 மணி நேரங்களுக்குப் பிறகு இடைவெளி எடுத்துக் கொண்டு அவர்கள் சாப்பிட வேண்டியவைகளான வேர்க்கடலை, முளைவிட்ட தானியங்கள், பருப்பு, கிச்சடி, என்று அவரவர்களுக்கென திட்டமிடப்பட்ட உணவு வகைகளை சந்தோஷமாகச் சாப்பிட்டார்கள். நீங்களும் அப்படிச் செய்யலாம்.

பூஜ்ய அளவு

அவசர செய்தி : பிபோவின் அளவு பூஜ்யம்! இந்த அதிசயத்தை பிபோ எப்படி செய்து காட்டினார்? 'வேனிட்டி சைஸிங்' (Vanity Sizing) என்று கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்களா? உங்களின் நியாயமான அளவுக்குச் சற்றுக் குறைவான அளவுள்ள ஒரு உடைக்குள் உங்களை புகுத்திக் கொண்டு 'ஓ! நான் நினைத்ததை விட அளவு குறைந்திருக்கிறேனே' என்று சந்தோஷப்படுவது (நம் அளவை விடக் குறைந்த அளவுள்ள உடையை அணிந்து கொள்வதற்கு நம் எல்லோருக்குமே விருப்பமாகத்தானே இருக்கும்?) இது ஒரு வகையான யுக்தி விளம்பரம், பெண்களை அதிகப் பொருள் வாங்க வைப்பதற்கும் அதிக அளவு செலவு செய்ய வைப்பதற்குமானது)

மாட்ரிட் ஃபாஷன் வாரத்தில் பூஜ்ய அளவு தடை செய்யப்பட்ட பிறகு, ஊடகங்களில் அது மிகவும் முக்கியத்துவம் பெற்று விட்டது. (இதில் சுவாரசியமான விஷயம் என்னவென்றால் பூஜ்யத்தடை என்பது மாடல் பெண்களின் பி.எம்.ஐ (Body Mass Index) யுடன் தொடர்பு கொண்டதேயன்றி, அவர்கள் ஃபாஷன் வாரத்தில் அணிந்து வரும் உடை சம்மந்தப்பட்டதல்ல. மீண்டும் ஒருமுறை நாங்கள் எடை மற்றும் உயரத்தில் கவனம் செலுத்தினோமேயன்றி உடல் கூற்றின் அளவு பற்றியல்ல)

என்னைப் பொருத்தவரை நான் கூகிள் தேடு இயந்திரத்தில்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

'சைஸ் ஜீரோ' பற்றித் தேடிய போதுதான் மேற்கூறப்பட்ட அவசரச் செய்தி கிடைத்தது. நான் சாதாரணமானவள். அதனால் உடை, நாகரீகம், ஸ்டைல், ஃபாஷன் இத்யாதிகளுக்கெல்லாம் முக்கியத்துவம் கொடுத்ததில்லை. ஆனால் இப்போது நான் 'சைஸ் ஜீரோ' பற்றி செய்திகளைத் தரக்கூடிய நடமாடும் தகவல் களஞ்சியம். அது இது தான். பூஜ்ய அளவு என்பது அமெரிக்க ஆடையின் அளவு. லண்டனின் 4 என்பதற்கும் ஐரோப்பாவின் 30க்கும் நிகரானது. இது அதிகபட்ச ஒல்லியான நடிகைகளுக்கோ, மாடல்களுக்கோ உருவாக்கப் பட்டதல்ல சும்மா வேனிட்டி சைஸிங்கிற் காகத்தான்.

இப்போது 'சைஸ் ஜீரோ' என்பது எனக்கும் பிபோவுக்குமிடையேயான நல்ல நகைச்சுவை. கரீனா, தன் கன்னங்களை உள்ளிழுத்துக் கொண்டு, "ருஜ் நான் பூஜ்ய அளவாக விரும்புகிறேன்" என்று சொல்லிச் சிரிக்க வைப்பார்.

2. சமரசம் செய்து கொள்ள இயலாதது: உடற் பயிற்சி என்பது உங்கள் வாழ்க்கையின் ஒரு அங்கம்.

உடற்பயிற்சி கட்டாயமா? ஆமாம். கட்டாயம் தான். நம் உடம்பு, கடவுளின் அழகிய படைப்பு. சுறுசுறுப்பாக வேலைகள் செய்வதற்கென்றே வடிவமைக்கப்பட்டது. ஓடுவது, நடப்பது, குதிப்பது, வளைவது என்று. எப்படி மனிதன் மிக ஆச்சரியமான ஒரு இயந்திரமான காரை கண்டுபிடித்தானோ அது போல்.. கார்கள் ஓடுவதற்காகவே வடிவமைக்கப்படுகின்றன.

உங்களுக்காக ஒரு கதை சொல்கிறேன். முன்னொரு காலத்தில் இரண்டு கார்கள், அடுத்தடுத்து நிற்க வைக்கப்பட்டிருந்தன. ஒன்று 'மாருதி 800', இன்னொன்று 'மெர்சிடஸ் பென்ஸ்'. மாருதி, அநேகமாக தினம் 30 நிமிடங்களுக்காவது ஓட்டிச் செல்லப்படும். பென்ஸ்.. அழகாக நிறுத்தி வைப்பதற்காகவே இருந்தது. ஆனால் அதற்கு தினம் துடைப்பது, தண்ணீரால் சுத்தப்படுத்துவது, பளபளப்பாக்குவது என்று எல்லாம் நடந்து, வெளியிலிருந்து பார்ப்பதற்கு மிக நன்றாக இருந்தது. சாலையில் போவோர், வருவோர்கள், நின்று பார்த்துவிட்டுச் செல்வார்கள். 3 வருடங்களுக்குப் பிறகு மும்பாய் கடற்கரை பகுதிகள்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

தீவிரவாதத் தாக்குதலுக்குள்ளானது, அதனால் 2 கார்களையும் பாதுகாப்பான இடத்திற்கு மாற்ற வேண்டியதாயிற்று. மாருதியை எளிதாக ஓட்டிக்கொண்டுபோய் வைத்துவிட முடிந்தது. ஆனால் பென்ஸ், நகர மறுத்தது. கிளப்புவதில் சிரமமிருந்தது. வெளியில் இருந்து பார்ப்பதற்கு மிக அழகாகத்தான் இருந்தது. ஆனால் உள்ளே.. அதன் பாகங்கள் தொடர்ந்த ஓட்டம் எதுவும் இல்லாததால், ரொம்பவும் துருப்பிடித்துப் போயிருந்தது. மும்பை மக்களின் ஆதரவுக்கு நன்றி சொல்லவேண்டும். பல பேர் சேர்ந்து பிடித்துத் தள்ளிக் கொண்டு போய் அந்த வாகனம் கிளம்ப உதவிசெய்து எப்படியோ பாதுகாப்பான இடத்திற்கு கொண்டு சென்று விட்டார்கள்.

எனக்கு மாருதியிடமும் ஒன்றுமில்லை, பென்ஸிடமும் ஒன்றுமில்லை. நான் சொல்வது என்னவென்றால் என்னதான் விலையுயர்ந்ததாகவும், உயர்ந்த தயாரிப்பாகவும், புகழ்பெற்றதாகவும் இருந்தாலும் 'கார்' என்பது ஓடவேண்டும், ஓட்டப்படவேண்டும். அது தான் அதனுடைய பிரதான செயல். அதாவது 'நித்ய தர்மம்' அன்புடனும், அக்கறையுடனும் ஓட்டப்பட்ட கார், பார்வைக்கு அழகாக இல்லாது போனாலும் அகத்தில் மிக அழகாகவே இருக்கும். காரோட்டி (உள்ளே வசிப்பவர்) காரின் உணர்வுகள், பிரச்சனைகள் ஆகியவற்றுடன் தன்னைத் தொடர்புபடுத்திக் கொள்ளமுடியும். தினந்தோறும் முறையாக ஓட்டிச் செல்லப்படும் கார் அதன் ஓட்டுனருடன் வெளிப்படையான தொடர்பில் இருக்கும். 'ஹே.., என்னிடம் பெட்ரோல் இல்லை, என் பிரேக் ஆயில் குறைவாக இருக்கிறது. ஹும் இந்த சாலை எனக்கு பிடித்திருக்கிறது,' ஓ.. இது போல் பிற வாகனங்களை முந்திக் கொண்டு ஓட்டாதே.. காரோட்டுதல் என்கிற ஒன்று இல்லையென்றால் காருடன் தொடர்பு கொள்ள முடியாது.

இதுபோலவே நமது உடம்பு, மரபணுக்கள் எத்தகையதாக இருந்தாலும் (கார் தயாரிப்பு நிறுவனம்) அதன் பிறப்பு, (இயற்கையில் ஒல்லி/பின் வயதில் பருமனாகலாம்/50 வயதிலும் அழகாக இருக்கலாம் போன்றவை) வருமான அளவு (சிலர் தீப்பெட்டி வீடுகளில், சிலர் பங்களாக்களில்) ஆகியவை எவ்வாறாயினும், அனைவருக்குமே பொதுவானது உடற்பயிற்சி. நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்யும்போது உங்களால் உடம்புடன் தொடர்பு கொள்ள முடியும். (ஓ! நான் இரவு 8 மணிக்குள் சாப்பிட்டுவிடவேண்டும்; ஓ.. என் முழங்கால் இப்படி உட்கார்ந்தால் ரொம்பவும் வலிக்கிறது; ஓ.. எனக்கு ஓடுவது ரொம்பப் பிடிக்கும்; ஓ.. நான் ஊதிப்போய் விட்டேன்;) உடலின் இத்தகைய

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

தொடர்பு மொழிகளால் நமது ஆரோக்யத்தின் பாதையை சரி செய்து கொள்ளலாம். நமது தவறுகளை சரி செய்து கொள்ளலாம். இத்தகைய தொடர்பு இல்லையென்றால், சந்தோஷமும் இல்லை. மன அமைதியும் இல்லை.

எனவே, நீங்கள் யாராக இருந்தாலும், எத்தகைய பதவியில் இருந்தாலும், எத்தகைய பொருளாதார நிலையில் இருந்தாலும், எத்தகைய சமூக அந்தஸ்து கொண்டவராக இருந்தாலும், ஆணோ, பெண்ணோ, வயதானவரோ, இளைஞரோ.. உடற்பயிற்சி கட்டாயமானது. நமது பௌதீக உடல், அன்னமய கோஷம் என்பது இயக்கப்பட வேண்டியது. அது மிகவும் எளிமையானதும் கூட: நீங்கள் சுவாசித்துக் கொண்டிருந்தால் உடற்பயிற்சி செய்தேயாக வேண்டும். ஆராய்ச்சிகள் தெளிவாகச் சொல்வது என்னவென்றால், மாற்றுத்திறனாளிகள் கூட உடற்பயிற்சி அவசியம் செய்யவேண்டும் என்பதுதான். (நான், மும்பையிலுள்ள ருயியா மற்றும் எஸ்.ஐ.இ.எஸ் ஆகிய 2 கல்லூரிகளிலும் நடத்தி வரும் உடற்பயிற்சி நிலையங்களில் பார்வைக் கோளாறு. காதுகேளாமை, வாய்பேசாதவர்கள் மற்றும் உடற்குறையுள்ள பலரும் மிக நல்ல முறையில் பலனடைந்து உள்ளார்கள். என்னுடைய பயிற்சியாளர்கள் இவர்களுக்குப் பயிற்சி கொடுப்பதை மிகவும் விரும்பி அக்கறையுடன் செய்கிறார்கள். ஏனென்றால் அத்தகையவர்கள்தான் அதிக அக்கறையுடன் பயிற்சிகளில் கவனம் செலுத்துபவராகவும் இருக்கிறார்கள். எனவே நீங்கள் அக்கறை உள்ளவர்களாக இருந்தால் ஹலோ! எழுந்திருந்து உடற் பயிற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள். மருத்துவமனைகளும் மருத்துவர்களும் சிகிச்சைக்குப்பின் பிஸியோதெரபி எனப்படும் உடற்பயிற்சி முறைகளில் அதிக கவனம் செலுத்த ஆரம்பித்துவிட்டார்கள். அதற்கு எளிமையான அர்த்தம் உடற்பயிற்சி என்பதே. (அவை சிகிச்சைக்கு முன்பே ஆரோக்கியமாகவும், எலும்பு முறிவுகள், விபத்துக்கள் ஆகியவற்றை தடுப்பதாகவும் இருக்கக்கூடிய உடற்பயிற்சியை நம்ப மறுக்கிறார்கள் என்பது ஆச்சர்யமாகத்தானிருக்கிறது)

எந்த உடற்பயிற்சியை மேற்கொண்டு நீங்கள் உங்கள் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வீர்கள் என்பது முழுக்க முழுக்க தனிஒருவரின் தனிப்பட்ட விஷயம். உங்களுக்கு நிறைய வாய்ப்புகள் இருக்கின்றன: யோகா, எடைபயிற்சி, ஓடுவது, நீச்சல், நடைபயிற்சி.. என்று இவற்றில் எது உங்களுக்கு சரியாகப்படுகிறதோ.. எது உங்கள்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

மீது அக்கறை கொண்ட நண்பர்களோ, குடும்பத்தினரோ அறிவுறுத்துகிறார்களோ. அதனைப் பின்பற்றலாம். எந்த வகையான உடற்பயிற்சி என்றாலும் அது ஆரோக்யம், உடல் சக்தி மற்றும் மன அமைதி என்கிற பாதைக்குத்தான் கொண்டு செல்லும். உடற்பயிற்சியின் பலன் எடையிழப்பு மற்றும் உடலளவுகளின் குறைப்பு என்கிற விஷயங்களையும் தாண்டியது. அது தசைகளை கெட்டிப்படுத்தி எலும்புகளை வலுவடையச் செய்கிறது. இதயம் மற்றும் நுரையீரலை இயக்குகிறது. இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது. இரத்த சர்க்கரையைக் கட்டுப்படுத்தும், உங்களைச் சுறுசுறுப்பானவராகவும், வலுவானவராகவும் ஆக்கும்.

ஆனால் இது நடக்கவேண்டுமென்றால், அதற்கு நீங்கள் சரியான உணவை உட்கொள்ள வேண்டும் வாழ்க்கை மற்றும் உடற்பயிற்சிகள் பற்றிய சரியான சிந்தனைகளை கொண்டிருக்க வேண்டும், எடை குறைக்க வேண்டும் என்கிற ஒரே காரணத்திற்காக உடற் பயிற்சிகளை மேற்கொள்வது, உங்கள் ஆரோக்யத்திற்கே ஆபத்து விளைவிப்பதாகிவிடக்கூடும். ஏனென்றால், எடை குறைக்கவேண்டும் என்கிற உத்வேகத்தில் நீங்கள் குறைந்த காலக்கட்டத்தில் அதிக அளவு உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொண்டு விடுவீர்கள். தினசரி தொடர்ந்த அளவான உடற்பயிற்சியை நீங்கள் மேற்கொள்ளத் தீர்மானித்து செயல்படுத்திக் கொண்டே வந்தால், எடை தானாகவே குறைந்து விடும். அத்துடன் சரியான உணவுப் பழக்கமும் மிக அவசியம். எப்போதுமே காலக்கட்டுப்பாடுடன் உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொண்டால் அதற்கான விளைவு உடற்பயிற்சி செய்வதிலுள்ள சந்தோஷத்தையும், குதூகலத்தையும் நிறுத்திவிடும்.

உடல் ஆரோக்கியத்திற்கான உடற்பயிற்சி வகுப்புகளில் உங்களுக்கான பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதற்கு முன்பு ஒரு சோதனை பயிற்சி செய்து பாருங்கள். இது உங்கள் உடல் கட்டமைப்பு, வளையும் தன்மை, வலிமை, ஏற்றுக் கொள்ளும் சக்தி ஆகியவைகளுக்கான சோதனையாக இருக்கும். உடற்பயிற்சித் திட்டத்தை தொடங்குவதற்கு முன்பாக அதைப்பற்றிய அடிப்படை அறிவு அவசியம் இருக்க வேண்டும்.

ஒரு நேர்காணல் நிகழ்ச்சியில் எம்.எஸ்,.டி (MSD) கூறியிருந்ததைப் போல, 'ஆரோக்யத்திற்கான' முயற்சியில் மிகவும் முக்கியமயானது 'ஓய்வு.' உடற் பயிற்சியோ, ஓட்டமோ, எடைப்பயிற்சியோ, ஏரோபிக்ஸ்

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

பயிற்சியோ, சுற்றுவதோ, சூழலுவதோ, நீச்சல் பயிற்சியோ, எதுவானாலும் அவை இயற்கையிலேயே சிதைக்கும் தன்மை கொண்டவை. அதாவது, ஒவ்வொரு தடவையும் நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்யும் போது, கண்களுக்குப் புலப்படாத அளவு தசைச் சிதைவுகள் ஏற்படும். உடற்பயிற்சி உண்மையில் உங்கள் உடலை களைப்படையச் செய்யும். எப்படி கார் ஓடுவது அதற்கு சில பழுதுகளை ஏற்படுத்துமோ அது போல. அதற்காக ஒரே இடத்தில் அதனை நிறுத்தியே வைத்து, இயக்காமலே இருந்தாலும் அது முற்றிலும் பழுதடைந்துவிடும். ஒரு வித்தியாசம் என்னவென்றால், மனித உடலுக்கு ஒரு விசேஷ குணம் உண்டு. கடவுளின் ஆசிர்வாதமான அது என்னவென்றால் சூழ்நிலைக் கேற்ப தன்னை மாற்றிக் கொள்ளும் தன்மை கொண்டதுதான். உடற் பயிற்சி சரியான தூண்டுதலை ஏற்படுத்தும்போது, உடம்பின் இந்தத் தன்மை உயிர்த்தெழுகிறது. எனவே நல்ல சத்தான ஆதாரங்களின் துணையோடு, தண்ணீர், ஓய்வு ஆகியவைகளுடன் இணைந்து, உடல், உடற்பயிற்சியால் ஏற்பட்ட சிதைவுகளை உடனுக்குடன் சரி செய்து விடுகிறது. இதனால் நீங்கள் அடுத்த முறை அதே உடற்பயிற்சியைச் செய்யும்போது அதற்கான சிதைவு குறைவாகவே இருக்கும்.

பின்னர், உங்கள் உடம்பு அதனைத் தொடர்ந்து கற்றுக் கொள்வதற்கு நீங்கள் அதனை ஊக்கப்படுத்துதலை அதிகரிக்க வேண்டும். எனவே 2 கிலோ மீட்டர் ஓடுகிறவர்கள் 3 கிலோ மீட்டராகவும், 2 முறை சூரிய நமஸ்காரம் என்றால் அதனை 3 முறையாகவும், கர்லா கட்டை சூழற்றுதல் என்றால் அதிலும் சற்று கூடுதலாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். தூண்டுதலை அதிகரித்து, புதிய சிதைவுகளை உருவாக்கி, உடலிலுள்ள அத்தனை சத்துக்களையும் பயன்படுத்தி, போதிய ஓய்வு எடுத்து, சூழ்நிலைக்கேற்ப தன்னைத்தானே மாற்றிக்கொள்ளும் தன்மையை அதிகரிக்கச் செய்து மேலும் புதிய வளர்ச்சிகள் பெற்று, வலுவடைந்து, ஆரோக்கியமாகவும், ஒவ்வொரு நாள் கடக்கும் போதும், சிறிது சிறிதாக மெலிந்து இருப்பீர்கள்.

உடற்பயிற்சிக்கான திட்டங்களுக்குத் தீர்மானித்து விட்டால் பிறகு சரியான உடற்பயிற்சி நிபுணரின் ஆலோசனையைப் பெறவேண்டும். இத்தகைய உடற்பயிற்சி நிபுணரை முதன் முறையாகச் சந்திக்கும்போது, அவருடைய கல்வியறிவு, அனுபவம் ஆகியவற்றைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் பிரச்சனைகளை அவரோடு கலந்து பேசுங்கள். அவர் உங்களைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்கிறாரா என்று உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கான தனிப்பட்ட நல்ல திட்டத்தை

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

வழங்குகிறாரா என்று பாருங்கள். அது உங்களின் தனிப்பட்ட தேவைகள், ஆரோக்கியம், நேரம், இலக்கு, அனைத்துக்கும் பொருந்துகிறதா என்று பாருங்கள். மிகவும் முக்கியமானதாக, அத்திட்டம் உடல் தேறுவதற்கான போதிய நேரத்தைத் தருவதாக இருப்பதுதான். உடற்பயிற்சியில் நம்பிக்கையில்லாத, சரியான உணவுத் திட்டத்தில் நம்பிக்கையில்லாத சத்துணவு நிபுணர்களை நீங்கள் நம்பத் தேவையில்லை. உங்கள் பயிற்சியாளர் (அவர் ஆங்கிலம் தெரிந்தவரோ இல்லையோ) உடற் பயிற்சி சாஸ்திரம், இயக்கவியல், உயிர் இயந்திரவியல், காயங்களுக்கான முன் பாதுகாப்பு ஆகியவைகள் பற்றி அறிந்திருப்பவராகவும், நல்ல உடல்வாகு கொண்டவராக இருக்கவேண்டும். உங்கள் பயிற்சியாளர் உங்களுக்கான மிகச் சரியான நுட்பத்துடன் கூடிய உடற்பயிற்சி முறையை உங்களுக்கு கற்றுத் தருபவராகவும், எவ்வளவு சீக்கிரமாக நீங்கள் எதிர்பார்க்கும் பலனைப் பெற முடியும் என்பதற்கான சரியான கருத்தை உங்களுக்குத் தெரியப்படுத்துபவராகவும் இருக்க வேண்டும். ஆனால் நான் சொல்வதை நம்புங்கள். உங்கள் கண்களுக்குப் புலப்படுகிறதோ, இல்லையோ, பலன் என்பது உடற் பயிற்சி தொடங்கிய 1 நிமிடத்திலிருந்தே கிடைக்க ஆரம்பித்துவிடும். எனவே உங்கள் உடம்பின் மீது குற்றம் குறை காணாதீர்கள். மாறாக அதனை ஊக்கப்படுத்தி, அதற்குத் தேவையான நேரத்தை எடுத்துக் கொள்ள அனுமதியுங்கள்.

நீங்களே... உங்களுக்கு விருப்பமான உடற்பயிற்சியை தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்வதும் சரியே. ஏராளமான மக்கள்... நான் சந்தித்தவர்கள் உடற்பயிற்சி என்றாலே பயப்படுகிறார்கள். ஏனென்றால், உடற்பயிற்சி செய்வதை நிறுத்திவிட்டால் அதுவரை பெற்ற பலனை இழக்க நேரிட்டுவிடும் என்று அவர்கள் நினைப்பதால். சரிதான்... தேக ஆரோக்கியம் என்பது நிரந்தரமாகச் சேமித்து வைத்துக் கொள்ளக் கூடியதல்ல. அவ்வப்போது அழியக் கூடியதுதான். ஆனால் நீங்கள் ஏன் உடற்பயிற்சியை நிறுத்தவேண்டும்? உடற்பயிற்சி செய்வது உடம்பிற்கு அத்தியாவசியமானது. கார் ஓடுவது காருக்கு எவ்வளவு முக்கியமோ அதுபோல. எனவே உடற்பயிற்சியை நிறுத்தாதீர்கள். உங்கள் உடம்பு எத்தகைய ஊக்கப்படுத்துதலும் இல்லாமல் அதன் ஆரோக்கியத்தை 3 வார காலம் மட்டுமே தக்க வைத்துக்கொள்ளும், பின்னர் ஆரோக்கியத்தின் அளவு கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறையத் தொடங்கிவிடும். நமது உடல் ஒரே கோட்பாட்டின் அடிப்படையில் இயங்குகிறது. "பயன்படுத்து இல்லையென்றால் பாழடைந்துவிடும்"

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

என்பதுதான் அது.

5 வருடங்களுக்கு முன்பு நாம் ஒவ்வொருவரும் குறைந்தபட்சம் 10 நபர்களின் தொலைபேசி எண்களையாவது நினைவில் கொண்டிருந்தோம். கைபேசி என்று ஒன்று வந்தாலும் வந்தது, நமது வீட்டு எண்கள் ஏன் நம் எண்களே கூட இப்போது நினைவில் இருப்பதில்லை. நமது மூளை அதற்கான சக்தியை... அதாவது எண்களைத் தன் நினைவில் வைத்துக்கொள்ளும் திறனை இழந்துவிட்டது. ஏனென்றால் நாம் அதனை பயன்படுத்துவதை நிறுத்தி விட்டோம். அது போலவே ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு அவசியமில்லை என்றால் உடம்பு ஆரோக்கியத்தையும் இழந்துவிடும். அப்படித்தான் உடம்பு நினைத்துவிடுகிறது. சந்தோஷமான செய்தி என்னவென்றால், நமது மூளைக்கு நினைவாற்றல் இருப்பது போலவே நம் தசைகளுக்கும் உண்டு என்பதுதான். நீண்ட இடைவெளிக்குப் பிறகு உடற் பயிற்சியைத் தொடர்ந்தால்கூட அது உங்கள் ஆரோக்கிய அளவை நினைவில் வைத்துக்கொண்டு, பழைய ஆரோக்கியத்திலிருந்து தொடங்கிவிடும். நீங்கள் பள்ளிக் கூடத்தில் படிக்கும்போது கற்றுக்கொண்ட ஒரு பாடலின் 4 வரிகளை நீண்டகாலம் கழித்து யாராவது பாடினால் உடனே உங்களுக்கு அந்தப் பாடல் நினைவிற்கு வந்து 5வது, 6வது வரிகளை பாடத் தொடங்கி விடுவீர்களே அது போலத்தான்.

சரி... நடைப்பயிற்சி அலுத்துவிட்டதா? சைக்கிள் பயிற்சி செய்யுங்கள். அதுவும் அலுத்துவிட்டதா? சரி தினம் சில தூரம் ஓடுங்கள். ஏதோ ஒன்று தொடர்ந்து செய்யுங்கள். உடற் பயிற்சி செய்வது என்பது உடம்பில் உயிர் இருக்கும்வரை தொடர வேண்டியது என்பதை மட்டும் மறக்காதீர்கள். இதுவோ... அதுவோ ஏதாவது ஒரு உடற் பயிற்சியை செய்துகொண்டுதான் இருக்க வேண்டும்.

'உடற் பயிற்சி செய்வது உள் காயங்களை ஏற்படுத்துமா?' என்பது காரோட்டுவது விபத்தாகிவிடுமா? என்று கேட்பது போலத்தான். குடித்துவிட்டு ஓட்டாமல் இருந்தால் விபத்து ஏற்படாது. களைப்பாகவோ, தூக்க கலக்கமாகவோ இருக்கும்போது கார் ஓட்டாமல் இருந்தால் விபத்து ஏற்படாது. போக்குவரத்து சாலை விதிகளை மீறாதிருந்தால், ஆத்திர அவசரமாக ஓட்டாதிருந்தால், காரின் பாகங்களை கவனமாகப் பராமரித்து வந்தால், தேவையான பெட்ரோல் இருந்தால், பிரேக் பிடிப்பதற்கான எண்ணெய் அளவு சரியாக

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

இருந்தால்... இத்யாதி... விபத்து ஏற்படாது. எல்லா விதிகளையும் மதித்து, எல்லாவற்றிலும் கவனமாக இருந்து கார் ஓட்டினால் பாதுகாப்பாக இருப்பதுடன் கார் ஓட்டுவதை சந்தோஷமாகவும் அனுபவிக்கலாம். இது போலவே, உடல் நிலை சரியில்லாதபோதும், களைப்பாக, தூக்கக் கலக்கத்திலும் உடற் பயிற்சி செய்வதைத் தவிர்த்து, உடற் பயிற்சிக்கு முன்பும், பின்பும் சரியாகச் சாப்பிட்டு, சரியான அளவு தண்ணீர் குடித்து, கடும் பயிற்சிகளுக்கு முன்பாக கை கால்களை அசைப்பது, குனிந்து நிமிர்வது, முறைப்படி உடலை இயக்குவது ஆகியவைகளுக்குப் பிறகு உடற் பயிற்சி செய்தால் எத்தகைய காயமும் உடலுக்கு ஏற்படாது. ஆனால் ஒரேயடியாக உடற்பயிற்சி செய்து, அதற்கேற்ற உணவு சாப்பிடாமல் இருப்பது, போதிய ஓய்வு எடுக்காமலிருப்பது, விபத்து ஏற்படுவது போலத்தான் ஆகிவிடும். உங்களுக்கு சேதம் ஏற்பட்டிருப்பது தெரியும் ஆனால் எதனால் என்று புரியாது. அதிகமான உடற்பயிற்சி, மிகக் குறைந்த உணவு, தூக்கமின்மை அல்லது வேறு எதுவோ?

இன்னொரு விஷயம் என்னவென்றால், மிகக் குறைந்த உடற்பயிற்சி பலனற்றது மட்டுமல்ல நேரத்தையும் வீணடிப்பதாகும். ஒவ்வொரு தடவை உடற்பயிற்சி செய்யும் போதும் அது, அப்போதைய உடலின் ஆரோக்கியத்தின் அளவிற்குச் சவாலாக அமைய வேண்டும். இதற்கு 'முன்னேற்றமான அதிக எடை' தத்துவம் எனப்படுகிறது. (Progressive Over load) இதன் அர்த்தம், ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் உடம்பிற்கு நீங்கள் செய்யும் உடற்பயிற்சி பற்றிக் கொஞ்சம் கற்பியுங்கள். பின்னர் அதுவே தொடர்ந்து கற்றுக்கொண்டு நீங்கள் செய்யும் உடற்பயிற்சியில் சுவாரசியம் காட்ட ஆரம்பித்துவிடும். உதாரணமாக, நீங்கள் எழுத்துக்கள் கற்றவுடன் வார்த்தைகள் அதன்பிறகு வாக்கியங்கள் என்று உயரவில்லையா, அது போலத்தான். எல்லா நாட்களிலும் வெறும் எழுத்தையே கற்றுக் கொண்டிருந்தால் அலுப்பாகிவிடுமல்லவா. அதே சமயத்தில் முதல் நாளே உங்களுக்கு ஒரு வாக்கியத்தைக் கற்றுக் கொடுத்தால், இது எனக்குச் சரிப்பட்டு வராது என்று தோன்றியிருக்கும். எனவே உடற்பயிற்சி என்பது படிப்படியான முன்னேற்றத்தைக் கொண்டதாக இருக்க வேண்டும். ஒருபோதும் மிகக் குறைந்ததாகவோ மிக அதிகமானதாகவோ இருந்துவிடக் கூடாது.

உடற் பயிற்சியில் ஒன்றைவிட மற்றொன்று உயர்வானதா? இல்லை. உங்களுக்கு எது சந்தோஷமாக இருக்கிறதோ அதைச் செய்யுங்கள். யாரோ ஒரு புகழ் பெற்றவர் விளம்பரத்தில் சொல்கிறார் என்றோ

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

அல்லது அது மிகப்பெரிய கலோரி எரிக்கக் கூடியது என்பதற்காகவோ செய்ய வேண்டியதில்லை. உடற்பயிற்சி என்பது உங்கள் உடம்பின் எல்லைகளைக் கடப்பதற்குத்தான். உங்களுடைய பயிற்சியாளர் உங்கள் உடம்பின் வலிமையையும் அதன் எல்லைகளையும் தெரிந்து வைத்திருக்கிறாரா என்று உறுதி செய்துகொள்ளுங்கள். அதற்கு ஏற்றார் போன்ற உடற்பயிற்சி வகைகள் உங்களுக்கு ஆலோசனையாக வழங்கப்பட வேண்டும். அனைத்து வகையான உடற்பயிற்சியின் பலன்களும் ஒன்றுதான். வேறுபாடுகள் மேலோட்டமானவைதான். அனைத்து வகையான உடற்பயிற்சிகளும் உங்களை உங்களுடன் நெருக்கம் கொள்ள வைக்க வேண்டும், உங்கள் உடலை உங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வைக்க வேண்டும். உங்கள் உடலின் பலவீன எல்லைகளைத் தாண்டி வர வைக்க வேண்டும். சரியான மத குருவானவர் உங்கள் மதத்தின் மேன்மைகளை சரியாக புரிய வைக்கக் கூடியவராகவும், வாழ்க்கையில் அதன் சிறப்புக் கொள்கைகளை எப்படி உங்களுடைய சூழ்நிலைகளுக்குத் தக்கவாறு கடைபிடிக்க முடியும் என்பதையும், அனைத்து மதங்களும் ஒரே பாதையில்தான் சங்கமிக்கின்றன என்ற புரிதலையும் கொண்டவராகவும் வழி காட்டுபவராகவும் இருக்க வேண்டும்.

எப்படி தனது மதம் பற்றிய மிகக் குறைவான அறிவுள்ள மதத் தலைவர் எப்படி உங்களுக்கு சரியான பாதைக்கு வழி காட்ட முடியாதோ, அது போலவே ஒரு பயிற்சியாளர், தான் சொல்லிக் கொடுப்பதைத் தவிர பிற முறைகளெல்லாம் தாழ்ந்தது என்று நினைக்கக் கூடியவரும் உங்களை சரியான ஆரோக்கியமான பாதைக்கு வழி காட்ட முடியாது. அனைத்து வகை உடற் பயிற்சிகளுமே சீரான ஆரோக்கியம் மற்றும் மன அமைதியை நோக்கித்தான் அழைத்துச் செல்லும்.

உடற்பயிற்சி-மூட நம்பிக்கைகள்

எடை பயிற்சி

மிகப்பெரிய மூட நம்பிக்கை என்னவென்றால் இந்தப் பயிற்சியை மேற்கொண்டால் மல்யுத்த வீரர் போல தசைகள் உருவாகிவிடும் என்பதுதான். எப்பொழுதாவது ஒரு ஞாயிற்றுக் கிழமையில் கிரிக்கெட் வீசி விளையாடி விட்டு, சச்சின் டெண்டுல்கர் போல் நினைத்தது உண்டா? முட்டாள்தனமாகத் தோன்றவில்லையா? இதுவும் அப்படித்தான்.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

உண்மையில் : உடற்பயிற்சி நிலையங்களில் பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதால், எலும்பு வலுவாகி முட்டு இணைப்புகள், நரம்பு மண்டலங்கள், தசை நாண், தசை நார்கள் ஆகியவற்றை வலுவாக்கும். ஆண்களுக்கு தசை கூடும். பெண்களுக்கு உறுதிப்படும். மேலும் கொழுப்பு எரிக்கும் இயந்திரமாக இருப்பதற்குக் கற்றுக் கொண்டுவிடும். தசைகளும் எலும்புகளும் சுறுசுறுப்பான திசுக்களை உடையவை ஆகையால், அவைகள் உங்களின் கொழுப்பை எரிக்கின்றன.

பரிந்துரை : வாரத்தில் இரு முறையாவது, 60 நிமிடங் களுக்கு மேல் போகாமல் பயிற்சி செய்யவும் முட்டு வலியாலோ, எலும்புருக்கும் நோய் ஏதாவது நோய் குடும்பத்தில் இருந்தாலோ நீங்கள் கண்டிப்பாக கொஞ்சம் நேரமும், பணமும் செலவழித்து நல்ல பயிற்சியாளரைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். எப்போதும் உடற் பயிற்சிக்குப் பிறகான சாப்பாடு அதிக ஜி.ஐ. அளவும் புரதமும் கொண்டாதவும் 20 நிமிடங்களுக்காகவும் சாப்பிட வேண்டும்.

யோகா

மூட நம்பிக்கை : யோகா பயிற்சி பெற வேண்டுமென்றால் உடலுறவை விட்டுவிடவேண்டும். இது தான் மிகப் பெரிய மூட நம்பிக்கை, பெரும்பாலான பயிற்சியாளர்கள் கேட்க நேரிடுவது. அடக் கடவுளே! இதைவிட உண்மைக்குப் புறம்பான ஒன்று இருக்கவே முடியாது. சிவபெருமான்-முதல் யோகா குருவானவரே குடும்பஸ்தர். "நாம் இருவர் நமக்கிருவர்" என்றிருப்பவர்!

உண்மை : யோகா என்பது.. உங்களுடைய உடல்,. மனம், உணர்வுகள் அனைத்தையும் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்க உதவுவது. யோகா, வாழ்க்கையை ஒழுக்கத்துடனும், நடுநிலையுடனும் அணுகுவதற்கு உதவுகிறது.
எனவே உங்கள் சூரிய நமஸ்காரங்களையும், ஆசனங்களையும் தொடர்ந்து செய்யுங்கள், அது உங்கள் தாம்பத்திய வாழ்க்கையைப் பாதிப்பதாக இருந்தால், நம்புங்கள் என்னை... அது மேலும் சிறப்படைவதற் கானதுதான்.

பரிந்துரை: யோகா என்பது உடற்பயிற்சியை புதுப்பிக்கும் ஒரு வடிவம். அது நரம்புகளையும் உணர்வுகளையும் அமைதிப் படுத்துகிறது. நீங்கள் யோகாவை தினம் செய்யலாம். யோகா ஆசனங்களை செய்வதற்கு

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

முன்பு உங்கள் வயிறு காலியாக இருக்கம்படி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். யோகா வகுப்பு முடிந்தபிறகு நல்ல சத்தான உணவை உட்கொள்ளவும்.

நடை பயிற்சி

மூட நம்பிக்கை : ஓடுவதை விட நடப்பது ரொம்ப பாதுகாப்பானது. நடைபயிற்சிதான் அதிகபட்சமாக மதிப்பட்ட உடற்பயிற்சி என்று நினைக்கிறேன். இந்தியாவில் இது ஆடம்பரக் கல்யாணங்களைப் போல் அமர்க்களப்படுகிறது. இந்தியத் திருமணங்களில் நம்மைக் கடந்து போகின்ற அனைவரும் பருமனாகவும், முடிகள் நிறைந்தவராகவும், கரடுமுரடாகவும், பேரிரைச்சல் காரர்களாகவும் இருக்கிறார்கள். ஆண்கள் பெரும்பாலும் அரைக்கால் சட்டை போட்டுக் கொண்டு, முன் துருத்திக் கொண்டிருக்கும் வயிற்றுடனும் இருப்பார்கள். பெண்கள் பெரும்பாலும் இரட்டையர்களாகவும் (அநேகமாக மற்றொரு பெண்ணுடன்) சூடிதார், ஷூ அணிந்தவர்களாகவும், இருப்பார்கள். கடைசியாக ஒரு மாருதிவேன் பூங்காவிற்கு வெளியே நின்று கொண்டு, அத்தனை வண்ணங்களிலும் ஏதோ ஒரு பானத்தை விற்றுக் கொண்டிருக்கும், நீங்கள் தொடர் வாடிக்கையாளராக இருந்தால் பயிறு கொஞ்சம் இலவசமாகக் கிடைக்கும்.

உண்மை : ஒரே பூங்காவில் ஒரே மாதிரி வட்டமடித்துக் கொண்டு, ஒரே மாதிரியான மனிதர்களை சந்தித்துக் கொண்டு, பேசிய பேச்சுக்களையே- பங்கு மார்க்கெட், பொருளாதாரம், சமையற்குறிப்புகள், மருமகள் பிரச்சனைகள், நகரத்தின் நிலைமை ஆகியவற்றை பேசிக் கொண்டே நடைப்பயிற்சி மேற்கொள்ளுவதெல்லாம் யாருடைய ஆரோக்கியத்தையும் முன்னேற்றப் போவதில்லை. (அதனால் தான் இது மிகவும் அபாயகரமான நேரம் மற்றும் சக்தியின் இழப்பு ஆகும்). சிலமனிதர்கள் வருடக்கணக்காக நடந்து கொண்டே இருப்பார். எத்தகைய பலனுமின்றி இத்தகைய மனிதர்கள் சிலசமயம் உடற்பயிற்சி நிலையத்திற்குச் சென்று, நண்பர்களுடன் அரட்டை அடிப்பதற்கு பதிலாக, டிரட்மில்-ல் நடைபயிற்சி செய்து கொண்டே, தொலைகாட்சியில் சானல்களை மாற்றிக் கொண்டிருப்பார்கள். இன்னும் சிலர் முறையற்ற மூச்சுப் பயிற்சியைப் பிராணாயாமம் என்ற பெயரில் செய்து கொண்டிருப்பார்கள். நடைப்பயிற்சி மேன்மையானது. உங்கள் உடலுக்கு சவால்களை ஏற்படுத்தினால், பேசும் சோதனையைச் செய்து பாருங்கள். உங்களால் பேசவே முடியவில்லை என்றால், உங்களுடைய நடையோ, ஓட்டமோ ரொம்பவும் வேகமாக இருக்கிறது

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

என்று அர்த்தம். நீங்கள் பாட்டுப் பாடவே செய்கிறீர்கள் என்றால் உங்கள் நடை அல்லது ஓட்டம் வேகமே இல்லாமல் இருக்கிறது என்று அர்த்தம். நீங்கள் சரியான வேகத்தில் நடக்கிறீர்கள் என்றால், உங்களுக்கு பேசுவது கொஞ்சம் கடினமாகவே இருக்கும். அரட்டை அடிக்க முடியாது.

பரிந்துரை : ஒரே தொடர்ச்சியாக 30 நிமிடங்களுக்கு ஓடிப்பாருங்கள். முடியவில்லையென்றால் சாதாரண நடைக்குப் பதிலாக இரண்டு சுற்று ஓடிவிட்டு வரவும். நீங்கள் மிகக் குறைந்த அளவாக 30 வினாடிகள் ஓட ஆரம்பித்து மெதுவாக 3-13 நிமிடங்களுக்கு சில மாதங்கள் ஓடிப் பார்க்கவும். இடையிடையே கொஞ்சம் ஓடுங்கள். கொஞ்சம் நடந்து செல்லுங்கள்.. மீண்டும் ஓட்டம் என்று மாற்றி மாற்றிச் செய்து பார்க்கவும். நல்ல காலணிகளைப் பயன்படுத்தவும். நடை/ஓட்டத்திற்குப் பிறகும், முன்பும் கால் கைகளைக் கொஞ்சம் நீட்டி மடக்கிப் பார்க்கவும்.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

3 DIY டயட் ரீகால் (அல்லது) உணவு மறுஅழைப்பு

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

நாள் 1			
நேரம்	சாப்பாடு / பானம் அளவுடன்	செய்யும் வேலைகள்	உடற் பயிற்சி

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

நாள் 2			
நேரம்	சாப்பாடு / பானம் அளவுடன்	செய்யும் வேலைகள்	உடற் பயிற்சி

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

நாள் 3			
நேரம்	சாப்பாடு / பானம் அளவுடன்	செய்யும் வேலைகள்	உடற் பயிற்சி

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

நன்றியுரை

என்னைச் சுற்றியுள்ள பல மனிதர்களின் ஊக்கமும், ஆதரவும், ஒத்துழைப்பும் இல்லையென்றால் இந்தப் புத்தகம் சாத்தியமேயில்லை. அத்தனை பேருக்கும் நான் நன்றி சொல்ல முயற்சிப்பது திரைப்பட விருது வாங்கிவிட்டு நன்றி சொல்வதைப் போல இருக்கலாம் :

- என்னுடைய ஊட்டச் சத்துணவு வாடிக்கையாளர்கள் அனைவருக்கும் என் மனம் நிறைந்த நன்றிகள். இந்த மராத்தான் புத்தகத்தை எழுதும் காலக்கட்டம் முழுவதும் என் அணைத்து வைக்கப்பட்டிருந்த தொலைபேசியை சகித்துக் கொண்டார்கள் / 2 மாதங்களுக்கு சந்திப்பு கிடையாது என்பதை ஏற்றுக் கொண்டார்கள் / குறுஞ்செய்திகள் / மின்அஞ்சல்களுக்குக் கூட 2, 3 நாட்களுக்குப் பிறகே பதில் அனுப்பியதைப் பொறுத்துக் கொண்டார்கள். மேலும்.. மற்றவர்களைப்பற்றி எனக்குத் தெரியாது. ஆனால் கண்டிப்பாக நீங்கள் எழுதும் புத்தகத்தை நான் வாங்கிக் கொள்கிறேன் என்று உறுதியளித்தார்கள்.

- ருயியா மற்றும் எஸ்.ஐ.இ.எஸ் கல்லூரியில் இயங்கும் என் உடற்பயிற்சி நிலையங்களின் அனைத்துப் பணியாளர்களுக்கும் என் மனப் பூர்வமான நன்றிகள். முதலாளி இல்லாத போது வழக்கத்தை விடச் சிறப்பாகவே பணி செய்து வாடிக்கையாளர்களைத் திருப்திப்படுத்தினார்கள். அதைவிட உறுப்பினர்களிடையே நான் இல்லாததற்குப் பல காரணங்களைச் சொல்லி சமாளித்தார்கள்.

- என் மராத்தான் ஓட்டக்காரர்கள், மிகப் பொறுமையாகவும், முற்றிலும் சமாதானமாகவும் இருந்தனர். ஞாயிற்றுக்கிழமை நீண்ட தூர ஓட்ட ஆராய்ச்சியை மிகத் தாமதமாக திங்கள் மாலைக்குத் தள்ளி வைத்ததையும் சகித்தார்கள்.

- என்னுடைய சிநேகிதப் பயிற்சியாளர்களும், யோகா ஆசிரியர்களும், மிகவும் சுவாரசியமான உணவுக்கட்டுப்பாடு

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

கதைகளையும், மூடநம்பிக்கை களையும் என்னுடன் பகிர்ந்து கொண்டார்கள்.

- நான் புத்தகத்தின் பெரும்பாலான பகுதிகளை எழுதுவதற்காக நேரத்தை செலவழித்த இடங்களான கோஸ்டா காஃபி, ஓசுஷிவாரா ஆகியவற்றின் அனைத்து பணியாளர்களுக்கும் என் நன்றிகள்.
- என்னுடன் எப்போதுமே பயணித்து வந்த என் பெற்றோர்கள் மற்றும் என் சகோதரி அங்கிதா ஆகியோருக்குப் பணிவான நன்றிகள்.
- பணிபோதை கொண்ட என் புத்தக ஆசிரியர் சிக்கியின் ஊக்கத்திற்கும், அவருக்கு வேண்டாம் என்று தோன்றிய பகுதிகளை, இது இந்த புத்தகத்திற்கு மிக அவசியம் என்று நான் சொன்னதால் விட்டுக் கொடுத்தமைக்கும் என் அன்பு நன்றிகள்.

ஜி.பி. என்கிற என் சரிபாதிக்கு (Partner) சிறப்பு நன்றிகள். அவர் இல்லையென்றால் இந்தப் புத்தகம் இல்லை.

https://telegram.me/aedahamlibrary

https://telegram.me/aedahamlibrary

ஆசிரியர் குறிப்பு

ருஜுதா திவேகர், மும்பைக்கு வெளியேயிருந்து பணி செய்கிறார், ரிஷிகேசத்தில் யோகா பயிற்சி செய்கிறார், உத்தரகாசியில் உயர் சிந்தனைகளைக் கொண்டுள்ளார், இந்திய இமாலயப் பகுதிகளில் மலையேற்றம் செய்கிறார். பத்து வருடங்களுக்கும் மேலாக, பலதரப்பட்ட மக்களுடன் உணவுப் பழக்கம், உடற்பயிற்சி தொடர்பான விஷயங்களுக்காக இணைந்து பணியாற்றி, ஆலோசனைகளையும் வழங்கி வருகிறார். அவருடைய புகழ் பெற்ற வாடிக்கையாளர்களின் பட்டியலில், கரீனா கபூர், அனில் அம்பானி, சயிஃப் அலிகான், கொங்கணா சென் மற்றும் ப்ரீத்தி ஜிந்தா ஆகியோர் இருக்கிறார்கள். தேசத்தின் மிகக் குறைந்த, தகுதி வாய்ந்த விளையாட்டு விஞ்ஞானம் மற்றும் ஊட்டச் சத்துணவு நிபுணர்களிடையே இவரும் ஒருவராக இருந்து, மிக ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்குத் தேவையானவற்றை அதன் முழு பரிமாணங்களிலிருந்தும் ஆய்ந்தறிந்து, முற்றிலும் புதுமையான சத்து உணவுக் கட்டுபாட்டுத் திட்டத்திற்கான ஆலோசனைகள் வழங்குபவராகத் திகழ்கிறார்.

www.rujutadiwekar.com

https://telegram.me/aedahamlibrary